

COSMOPOLITAN

Glow Awards²⁰²⁵

Probamos productos de belleza para recomendarte solo los mejores

Duerme mejor

Con nuestros consejos que asegurarán tu *beauty sleep*

Prepara tus maletas

Roadtrips, viajes silenciosos y culturales... hay planes para todos los gustos

¿Quieres ligar en tus vacaciones?
Evitaremos que no hablar el idioma local te lo impida

Majo Aguilar

"LA CLAVE HA SIDO SER YO MISMA EN TODO MOMENTO".

\$ 79 MXN



COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE.UU.

JULIO 2025
Solo para mayores de edad

ISDIN

ISDINCEUTICS

RETINAL INTENSE

REJUVENECE MIENTRAS SUEÑAS

Sérum de noche a base de Retinal
para **todo tipo de piel**



x3
VECES
MÁS POTENTE
QUE EL RETINOL



Contenido



Andrés Baida
Pág. 14



Accesorio del
verano: sandalias
Pág. 19



Glow Awards 2025
Pág. 32

↓

Agenda del mes	05
Adiós, <i>Squid Game</i>	10
Desde el safari	22
Sueño de calidad	48
El trabajo según la gen Z	52
Majo Aguilar	56
Decálogo del buen sexo	64
Viajes silenciosos	74
Experiencias inmersivas	76
Horóscopos	80



TREND REPORT:
Cut it out
Pág. 17

FOTOS DE PORTADA: OLGA LARIS
STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA
MAKEUP: ROBERTO SIERRA
PELO: OCTAVIO LEÓN

Créditos de portada: vestido y lentes de sol, Tommy Hilfiger. Collares, Iconique Jewels.

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO

EDITOR-IN-CHIEF
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
DIRECTORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
COORDINADORA DE CONTENIDO DIGITAL
María Dávalos
COEDITORIA WEB **Lydia Alheli Leija Reyes**
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright
SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden
GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS, COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

EDITORIAL TELEVISA

DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Judith Ruiz Gutiérrez
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo



VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55-3682-2222
Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.



El verano llegó, y los lentes de sol se convierten en nuestro accesorio más funcional. Nada mejor que unos hipercombinables que eleven cualquiera de tus outfits, sin importar la ocasión, y estos Carrera no nos fallarán.

COSMOPOLITAN

Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 53 N° 07. Fecha de impresión: 07-06-2025. Fecha de publicación: 25-06-2025. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, Alc. Cuajimalpa de Morelos, CP 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN: 04-2024-041113235300-102 con fecha de vencimiento 11 de abril de 2025 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido: EN TRÁMITE, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tlihuaca, Alc. Azcapotzalco, CP 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, Alc. Cuauhtémoc, CP 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, Col. Santa María Insurgentes, Alc. Cuauhtémoc, CP 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEVISA, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos. ATENCIÓN A CUENTES en toda la República Mexicana: 55-4000-7609. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC. Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A. Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2025. ISSN 1665 - 5958



FOTOS: CORTESÍA.



Rutinas eficientes y compras inteligentes

Haz de las tendencias de maquillaje
parte de tu rutina de belleza

ORIFLAME
SWEDEN

Reach Your Happy Place



A glowing Summer

Tengo que confesarlo: esta edición es de las que más disfruté preparando.

No es que no disfrute hacer todas mes con mes, porque cada una tiene su encanto, pero esta fue especial porque está cargada de dos temas que me gustan mucho: por un lado, es nuestro *travel issue* y soy la primera en admitir que amo viajar, así que buscar temas relacionados a ello para abordar en esta edición me emocionó mucho. Por otro, vienen nuestros primeros *Glow Awards*, unos premios dedicados a encontrar lo mejor de las novedades en el mundo de la belleza. El maquillaje y cuidado de la piel siempre me interesaron, pero esta atracción aumentó drásticamente en los cinco años que llevo trabajando en *Cosmo*, pues un trabajo como este implica empaparme de las novedades, desde productos que ya son parte de mi rutina diaria hasta conocer distintos tratamientos. Me encanta probar de todo para curar las recomendaciones que hacemos en la revista cada mes, así que cuando se planteó la oportunidad de realizar estos premios no dudé ni un momento y, junto al *team Cosmo*, puse manos a la obra para reunir las mejores novedades y un increíble jurado que nos ayudara a seleccionar lo mejor de lo mejor. Confieso que la organización no fue tarea fácil, hubo muchos factores de logística e investigación que lo hicieron

un trabajo largo, pero que disfruté mucho y me emociona que ahora tú veas el resultado. Y todo para mi temporada favorita del año: el verano.

En portada tenemos a Majo Aguilar, la cantante que está haciéndose nombre propio dentro de una dinastía musical, y quien nos contó cómo da su toque único a un género de tanta tradición y mucho más.

Disfruta de esta edición, espero que seamos tus acompañantes durante todas tus aventuras veraniegas.

Los picks de Majo Aguilar

DESTINO FAVORITO:
Puerto Escondido

CANCIÓN QUE TIENES ON REPEAT:
I'm Not In Love - 10cc

PERFUME FAVORITO:
Gardenia, de Chanel

RITUAL ANTES DE SALIR AL ESCENARIO:
Agradecer y brincar. Me emociono mucho.

ARTISTA QUE TE INSPIRA:
Rosalía y Björk

Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun



Pantalla grande

Jurassic World: el renacer

Los dinosaurios sobreviven en ecosistemas aislados y tres poseen una genética clave para un medicamento revolucionario. Zora Bennett lidera la misión para obtenerlo, pero una familia náufraga interrumpe el plan al quedar varada en una isla llena de peligros y secretos.

FOTO: CORTESÍA DE UNIVERSAL STUDIOS.

Tu kit para julio

Un mes cargado de experiencias y toda la vibra para que este verano sea un no parar absoluto. Y si aún no tienes planes de vacaciones, no te preocupes: tenemos lo que necesitas para que disfrutes al máximo.

POR ANDREA SIERRA

Pantalla grande

Superman

Un joven Clark Kent, periodista en el Daily Planet, está en plena búsqueda de su equilibrio entre su lado kryptoniano superpoderoso y su vida cotidiana en Smallville. Olvídate de la típica historia de origen: esta película se mete de lleno en sus dilemas éticos y la lucha constante por mantener viva la esperanza cuando el mundo parece haberla olvidado.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. PICTURES.



Pantalla grande

Los 4 Fantásticos: primeros pasos

En esta entrega, el Señor Fantástico (nuestro querido Pedro Pascal), la Mujer Invisible (Vanessa Kirby), la Antorcha Humana (Joseph Quinn) y La Mole (Ebon Moss-Bachrach) están listos para enfrentar su desafío más grande hasta ahora: proteger la Tierra de dos poderosos enemigos, Galactus y Silver Surfer.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. PICTURES.



Streaming

Happy Gilmore 2

Adam Sandler regresa al golf con su icónico personaje Happy, listo para romper reglas y enfrentar nuevos retos en una secuela llena de risas, locuras y el humor que tanto amamos. Prepárate para reír a carcajadas y mucho caos en el green. **25 de julio por Netflix.**

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.



Streaming

Fundación, tercera temporada

La historia continúa 152 años después y con una nueva amenaza: la Mula, un líder con poder para controlar mentes. Con Jared Harris, Lee Pace y Lou Llobell, esta temporada promete una gran batalla por el destino de la galaxia. **11 de julio por Apple TV+.**

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.



Música

Yeah Yeah Yeahs

La banda de rock celebra 25 años de trayectoria con *Hidden in Pieces*, un tour donde le dan un giro inesperado a sus clásicos. Con arreglos de cuerdas y piano reviven sus grandes éxitos y esas joyas escondidas que solo los verdaderos fans reconocerán. **30 de junio, 1 y 2 de julio en el Teatro Metropolitano, CDMX. ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

Little Jesus

Después de más de una década de acompañarnos con su música, la agrupación regresa con una noche llena de canciones nuevas y clásicos inolvidables. Prepárate para salir con el corazón feliz y la voz ronca de tanto cantar. **26 de julio en el Palacio de los Deportes, CDMX. ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.



Experiencia

La Haute Croissanterie Blossoms

Olvida todo lo que sabes sobre *croissants*, porque aquí los llevan al siguiente nivel.

Blossoms, del chef Mauro Montes Ruiz, fusiona sabores florales e ingredientes locales con técnicas francesas de alta repostería. El resultado: joyas comestibles.

Sofitel Mexico City Reforma.
sofitel-mexico-city.com/

FOTO: CORTESÍA DE SOFTEL MEXICO CITY REFORMA.



Experiencia

Disney On Ice: Bailemos

Prepárate para una fiesta sobre hielo: música, magia, acrobacias y patinaje artístico. Mickey, Minnie, Donald y Goofy se transforman en DJ para prender el ambiente mientras en escena desfilan personajes de La Sirenita, Moana, Frozen 2 y muchos más. **Diferentes fechas en el Auditorio Nacional, CDMX.**

ticketmaster.com.mx

FOTO: CORTESÍA DE OCESA.



Experiencia

Harry Potter: Visions of Magic

Una instalación interactiva y multisensorial en la que podrás pasear por el Callejón Knockturn, asomarte a la maleta de Newt Scamander o sumergirte en el Pensadero.

Ocho entornos inmersivos, una varita mágica para interactuar con cada rincón y detalles que te van a dejar hechizada.

Gran Carpa Santa Fe, CDMX.
ticketmaster.com.mx

FOTO: CORTESÍA DE OCESA.



Arte y Diseño

La revolución impresionista: Monet a Matisse del Museo de Arte de Dallas

Una expo que reúne obras de Monet, Degas, Gauguin, Matisse y otros. A través de sus secciones te lleva desde los inicios del impresionismo hasta su impacto en el arte moderno. **Hasta el 27 de julio en el Museo del Palacio de Bellas Artes, CDMX.** FOTO: CORTESÍA

DEL MUSEO DEL PALACIO DE BELLAS ARTES.

Get lit



Para leer

BORN FROM STARDUST, DE CARLOS GUILLERMO

Carlos Guillermo es un genio del diseño de eventos y nos abre las puertas a su mundo creativo. Con más de 15 años creando momentos que se quedan grabados en el corazón, Carlos comparte todo lo que ha aprendido: desde elegir una fragancia única hasta formar cielos colgantes que te dejan sin palabras. Más que un libro, es una guía para que cualquiera vea la fiesta como algo más que solo un evento, ¡una experiencia que se queda para siempre!

FOTO: CORTESÍA DE CARLOS GUILLERMO EVENTOS.

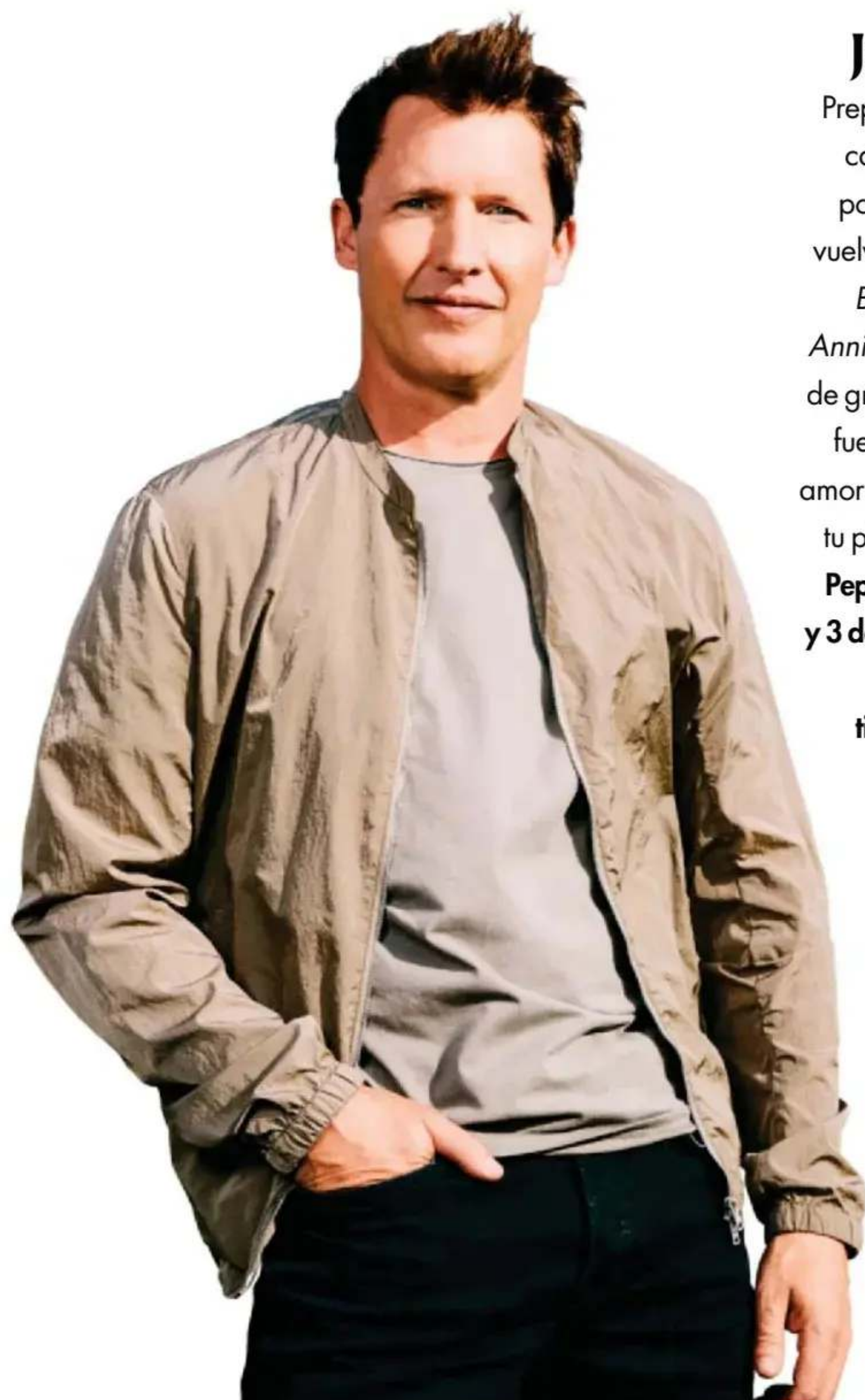


Para escuchar

FASHION NEUROSIS WITH BELLA FREUD

La diseñadora Bella Freud, bisnieta de Sigmund Freud, invita a figuras *top* del mundo del arte, moda y cultura a recostarse en el diván para tener sesiones sin filtros. Junto a invitados como Kate Moss, Jonathan Anderson y Cate Blanchett explora cómo la moda, emociones e identidad se entrelazan en sus vidas. **Escúchalo en diferentes plataformas para podcast.**

FOTO: CORTESÍA DE SPOTIFY.



Música

James Blunt

Prepárate para una noche cargada de nostalgia, porque el músico inglés vuelve a nuestro país con su *Back to Bedlam 20th Anniversary Tour*. Si eres *fan* de gritar letras tristes como si fueran declaraciones de amor eterno, este concierto es tu plan perfecto. **1 de julio Pepsi Center WTC, CDMX; y 3 de julio Auditorio Telmex, Guadalajara.**

ticketmaster.com.mx

FOTO: CORTESÍA OCESA.

Natalia Juárez

Actriz desde que tiene memoria, *fan* de Shakira y *gamer* de corazón: Nat no solo creció frente a las cámaras, también se ha ganado un sitio muy especial en el corazón de sus *fans* por su autenticidad y carisma. *Spoiler*: ¡la vas a amar aún más!

POR ANDREA SIERRA E IVONNE DE LOS RÍOS

Descubrí que quería actuar cuando... Desde que nací... ¡salí de la panza de mi mamá queriendo actuar! Desde mi primera novela, a los siete años, supe que lo traía en la sangre. Es algo que me apasiona profundamente.

Lo siguiente en mi *bucket list* es regresar al mundo de la televisión: actuar en una telenovela, serie o película.

¿Mi ritual antes de entrar al set? Respirar, calentar un poco la voz, practicar la dicción, estudiar las escenas y analizar el personaje.

Tengo mi rutina al despertar... hago tres respiraciones profundas para activarme (si no, no despierto), tomo una cucharada de aceite de coco y me meto a bañar.

Mi red social favorita es Instagram.

A mis seguidores les quiero transmitir muchas cosas. Mi personalidad, por supuesto, pero también que siempre confíen en ellos mismos. Las redes sociales son divertidas y muy padres, pero también aspiracionales. No debemos comprarnos esti-



Síguela en
IG: @nattaliajz

Total look,
Sandro.

los de vida que no son reales. Todos somos personas con buenos y malos momentos. Quiero que se diviertan y que la pasen bien conmigo.

Un artista que admiro es Shakira, 100%.

Mi talento oculto son los videojuegos. Me encanta jugar, me fascina Twitch y pasar tiempo ahí.

El videojuego que más juego es en este momento es GTA V, estoy clavada, pero amo los que tienen una historia, como *The Last of Us* o *Resident Evil*.

Mi destino favorito de viaje es París, le tengo mucho amor, y a Cancún también.

Encuentro inspiración en libros o en otras personas. Siempre debemos tomar lo mejor de los demás. Y en los momentos emocionalmente más difíciles es cuando más inspiración encuentro para seguir adelante.

La serie que no puedo dejar de ver es *Modern Family*. Siempre me muero de risa, ¡me encanta!



OIL CONTROL

Squid Game llega a su fin

El poder de una historia que nos hizo mirar más allá del juego.

POR MARÍA DÁVALOS



Cuando se habla de series que marcaron la industria del entretenimiento es imposible no mencionar *Squid Game*. Desde su estreno, esta producción surcoreana se convirtió en un referente global que no solo rompió récords de reproducción, sino que también generó conversaciones profundas sobre la desigualdad, la desesperación social y la condición humana. Con una mezcla de tensión, crítica social, drama y una estética tan brutal como hipnotizante, la serie se consolidó como una pieza clave de la cultura pop mundial. Pero como todo buen juego, este también llega a su fin: **la tercera y última temporada se estrenó el 27 de junio.**

Aunque despedirse de esta historia no será fácil para los fans, tuvimos la oportunidad de hablar con parte del elenco sobre qué significa este proyecto para ellos: desde los aprendizajes que les deja hasta lo que podemos esperar en esta nueva temporada (sin spoilers, obvio).

Una serie que tocó millones de vidas

Squid Game no solo se volvió un fenómeno por su trama adictiva, sino porque muchas personas alrededor del mundo encontraron un espejo en sus personajes y situaciones. Lee Jung-jae, quien interpreta a Seong Gi-hun, nos contó el enorme impacto personal y profesional que le dejó esta historia:

"No creo haber tenido un proyecto tan bien recibido y amado por los fans a nivel internacional. Interpretar a un personaje que ha recibido tanto apoyo y cariño del público de todo el mundo me llena de gratitud cada vez que lo pienso. Creo que esto también me ha impulsado a hacerlo aún mejor y a enfocarme más en la creación de las temporadas dos y tres. Me hizo reflexionar mucho sobre qué más podíamos mostrarle al

público y cómo dar vida a los temas que queríamos explorar a través de la serie, de una forma en la que las personas pudieran identificarse lo más posible".

Y vaya que lo lograron, porque si algo nos dejó esta serie fueron personajes entrañables y conmovedores, como el de Cho Hyun-ju, interpretado por Park Sung-hoon: un personaje que trajo a la pantalla un nuevo enfoque sobre la diversidad y la representación trans.

"Como se ve en el personaje de Kumja (la anciana), al principio tenía prejuicios contra Cho Hyun-ju, esta persona marginada; pero después de conocerla, se da cuenta de que es uno de nosotros, alguien que merece respeto y protección. Así que creo que los espectadores también habrán experimentado un cambio en la percepción sobre las personas trans, tal como le ocurrió a Kumja en la serie. Si mi personaje, Hyun-ju, ha contribuido a cambiar la percepción social sobre esta comunidad, me siento muy orgulloso, y eso significa mucho para mí".

Los matices del poder y la moral

En cuanto a cambios de percepción, otro personaje nos permitió ver un lado más de los juegos: Kang No-eul, una guardia rosa que, a pesar de formar parte del grupo de "villanos", se encuentra en una encrucijada moral que le atormenta día con día.

"Aunque ha pasado por momentos muy difíciles en su vida, ella estableció límites que le han ayudado a lidiar con situaciones en las que se enfrenta a personas sin valores morales. Así es como logra ser tan vulnerable y, al mismo tiempo, tan fuerte y resistente dentro del juego. Por eso, en la tercera temporada, sin duda puedo decir que finalmente enfrenta y supera estos conflictos, guiada por sus creencias y por su moral".

Una carta de amor a Corea y su cultura

Esta tercera temporada no solo nos dará el desenlace de una historia y de personajes que dejaron huella en millones de personas, sino que también nos recuerda que fue la producción que abrió las puertas del mundo al talento, la cultura y las historias que Corea tiene por compartir. Jo Yuri, quien interpreta a Kim Jun-hee, compartió cómo ha vivido esta experiencia:

"Squid Game, como programa en general, refleja mucho de la cultura coreana, y nos alegra profundamente que se haya convertido en un fenómeno mundial y que tantas personas se hayan unido a él y disfrutaran de nuestra cultura con nosotros. Estamos muy agradecidos por eso. La tercera temporada está llena de más emoción e intensidad. Espero que la gente la disfrute y que reciba tanto cariño y apoyo como las anteriores".

Yim Si-wan, quien da vida a Lee Myung-gi, cerró la conversación con una reflexión sincera sobre la entrega emocional que hay detrás de cada capítulo:

"Creo que en cada serie ponemos el alma, y en Squid Game en particular, estamos muy agradecidos por recibir tanta atención y cariño, no solo en Corea, sino en todo el mundo. Es algo increíble. Espero que la gente le dé tanto amor y apoyo a la tercera temporada como lo hizo con las anteriores. Estoy muy agradecido, aunque hay una cosa que me preocupa un poco (de esta temporada): entre más personas amen la serie y le presten atención, es posible que terminen odiando más a Lee Myung-gi. Así que me inquieta un poco cómo reaccionará el público cuando se estrene".

Aunque se acerca el final, *Squid Game* no se despiden en silencio: esta última temporada promete mantenernos al borde del asiento y ofrecer un desenlace digno de la historia que nos hizo cuestionarnos hasta dónde seríamos capaces de llegar para sobrevivir.



Nicholas

EDAD: 25 SIGNO: Virgo
ESTADO DE RELACIÓN: Comprometido

**"YO ERA UN CÍNICO
DE CORAZÓN FRÍO,
PERO MI NOVIA TUVO
PACIENCIA. ELLA
ESTUVO AHÍ, EN LAS
TRINCHERAS".**

—Nicholas Alexander Chavez

Alexander Chavez

Claro, interpretar a un asesino convicto no es la manera más obvia de convertirse en un rompecorazones; sin embargo, la interpretación de Nicholas como Lyle Menéndez en la serie *Monsters*, de Netflix, lo logró, y su papel actual en *Sé lo que hicieron el verano pasado* va a consolidarlo aún más. Por suerte, en la vida real es más encantador que en pantalla, y lo demostró al hablar (¡y hablar!) de su novia durante esta entrevista (que puedes leer completa en nuestro sitio web).

FOTO: BOBBY DOHERTY
STYLING: BRANDON TAN

Camiseta *vintage*,
The Society Archive.
Shorts, **American
Trench.**
Boxers, **Sunspel.**
Calcetines, **Falke.**

Grooming: **Melissa
DeZarate para Orib**
Traducción:
Regina Balderas

ANDRÉS BAIDA

FOTOS: ALEX SALINAS
STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA

Es encantador, sí. Pero lo que hace que Andrés sea inolvidable en serio es que detrás de ese rostro digno de portada hay un hombre relajado, auténtico y que no teme mostrar su lado más vulnerable. Aunque lo hemos visto brillar en la pantalla en *Como agua para chocolate* o *Quién mató a Sara*, fue en esta entrevista donde nos conquistó de verdad: nos contó en qué momento decidió ser actor y cómo lleva su vida lejos de las cámaras. Corre a leer la entrevista completa en nuestro sitio... *spolier alert*: cuando termines, sabrás hasta cómo huele, porque sí, te confesamos que es justo como lo imaginas.

cosmopolitan.com.mx

Total look,
Dolce &
Gabbana.

Total look,
COS.

**"TRATO DE SER
SIEMPRE HONESTO
CONMIGO MISMO".**

—Andrés Baida



Total look, Dolce
& Gabbana.
Reloj, Bulgari.

Coordinación
de moda:
Melissa Elías

Grooming:
Roberto Sierra
para Sisley y Hair
Rituel by Sisley

Locación:
Mansión de Papilio

style

Cut it Out

Los cortes estratégicos no vienen solos, sino con mucha actitud.

POR ANDREA SIERRA





Blusa, A.W.A.K.E. Mode.



Cárdigan, JW Anderson.



Traje de baño, Christopher Esber.



Vestido, NISSA en Farfetch.



Pantalón, DURAN LANTIK en Farfetch.



ADÁPTALO

Complementos

Lo mejor es mantener los accesorios simples, pero impactantes. Elige piezas que sigan la línea del corte: geométricos, asimétricos o que jueguen con la forma.



Bolsa, Coach.



Lentes de sol, AMIRI.



Choker, UNOde50.

Zapatos

Aquí puedes elegir calzado con transparencias o texturas que imiten la idea del "corte", como flats con mallas o los descubiertos por el frente. Aportan armonía y se ven ultramodernos.



Zapatos, Aquazzura.



Zapatos, Zara.



Flats, Alaïa.



Alpargatas, Stradivarius.

FUNCIONALIDAD

Aunque pueden parecer intimidantes, son más versátiles de lo que crees. Puedes optar por vestidos con aberturas en la cintura, pues estilizan tu figura de forma sutil. Eso sí: equilibra siempre. Si hay piel arriba, mantén cubierto abajo y viceversa.

A TU MANERA:

Los *cut outs* llegan con un *upgrade* elegante, pero no por ello menos sexy. Ahora se trata de revelar la piel de manera inteligente, creando siluetas esculturales que destacan tus curvas sin mostrar de más. En una era en la que nos atrevemos a ser más auténticas, esta tendencia grita libertad, confianza y mucho estilo.

El regreso más inesperado ahora va directo a tus pies...



1



2



3



10



9



4



5



8



7

ACCESORIOS

True revival

Las *it girls* del momento han dictado sentencia y convirtieron a las sandalias en el nuevo objeto del deseo. Este calzado minimalista y algo nostálgico vuelve con diferentes versiones e inesperadas combinaciones que lo hacen todo, menos aburrido.

1. Miu Miu. 2. Massimo Dutti.
3. H&M. 4. Mango. 5. Havaianas x Zara.
6. The Attico. 7. Tory Burch.
8. Versace. 9. Steve Madden 10. Gucci.



6



LLEVA EL PELO completamente recogido con un chongo pulido o *ponytail* alta y añade unos lentes de sol *oversized*: llevarán tu look al siguiente nivel con mucho balance.

Not so boho

Si tu estilo no va tanto por lo romántico y quieres darle un giro más atrevido al clásico péplum, agrega una chamarra de cuero, unos *shorts* holgados estilo vaquero y unos mocasines. Este combo es ideal para un día casual con amigas, salir a comer o una noche relajada con buenos *drinks*.

1. Collar, **Suarez**. 2. Ligas para pelo, **Prada**. 3. Aretes, **Gala is Love**. 4. Anillo, **Gala is Love**. 5. *Les Beiges Healthy Golden Glow Powder Soleil Couchant*, **Chanel**. 6. Bolsa, **Coach**. 7. Brazalete, **Suarez**. 8. Zapatos, **Bottega Veneta**. 9. Bermudas, **Stradivarius**. 10. Chamarra, **Salvatore Santoro** 11. Lentes de sol, **Jimmy Choo** en **Sunglass Hut**.

¿CÓMO USAR?

Top péplum

El *street style* trajo de vuelta una de las siluetas más favorecedoras y, si en verdad quieres estar *IN* esta temporada, necesitas uno (o varios) *tops* en tu clóset. ¿La razón? Ese detalle con vuelo a la altura de la cintura estiliza, resalta las caderas y le da un elegante *twist* a cualquier *outfit*.

POR REGINA BALDERAS



Top,
American Eagle.



Busy days

¿Quién dijo que los trajes solo se llevan con camisa? Dale un toque femenino y moderno a tu *look* de oficina combinando un *set* a juego o un *blazer* de color contrastante para darle más fuerza al conjunto. Lo mejor: vas directo del trabajo al plan *after-work* sin escalas.

1. Aretes, UNOde50. 2. Collar, Swarovski. 3. Bolsa, Thupe. 4. Reloj, Swarovski. 5. Perfume *Dolce Violet*, Dolce&Gabbana. 6. Anillo, Pandora. 7. Zapatos, Dolce&Gabbana. 8. Pantalón, Massimo Dutti. 9. Saco, Massimo Dutti. 10. Lentes de sol, Vogue Eyewear en Sunglass Hut.

OJO EN LOS ZAPATOS
Puedes añadir *stiletos* clásicos, sandalias de tacón o incluso *mules*: esos que llevas tanto de día como de noche serán tus mejores aliados.



Modo glam

Combina con una falda satinada o algún *print* llamativo: es una fórmula ganadora para esos días de verano en los que quieres sentirte fresca, cómoda y con estilo. Ya sea para una cita especial o solo para pasear por la ciudad, este *look* es glamoroso... pero sin esfuerzo.

1. Collar, Jennifer Behr. 2. Brazaletes, Roxanne Assoulin. 3. Brazaletes, Ferragamo. 4. Bolsa, Cult Gaia. 5. Zapatos, Bimba y Lola. 6. Falda, Zara. 7. Anillos, Versace. 8. Aretes, Kenneth Jay Lane. 9. Lentes de sol, Ray-Ban en Sunglass Hut.

LOS ACCESORIOS LO SON TODO

Juega con collares en capas o anillos *chunky*. Si el plan es en la mañana, ponte unas bailarinas; si vas a conquistar por la tarde-noche, unas sandalias de tiras finas cierran con broche de oro.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

The Safari Edit

Prepárate para conquistar la ciudad como si fuera tu propia sabana.

POR ANDREA SIERRA

1. EL ESTILO SAFARI

Se remonta a cuando los exploradores del norte de África y el sur de Asia vestían ropa funcional en tonos tierra, con bolsillos utilitarios, textiles ligeros y accesorios de inspiración aventurera; pero fue hasta los años 60 y 70 que diseñadores como Yves Saint Laurent lo transformaron en una declaración de estilo *glam*, sofisticada y poderosa.



2. CON INTENCIÓN

Elige tonos como caqui, beige, terracota o verde oliva y combínalos con blancos nítidos o acentos negros para lograr un contraste sofisticado. Piezas como *jumpsuits* utilitarios, chaquetas o bermudas cargo de tiro alto son esenciales para lograr la vibra.



ELÉVALO

Piensa en cinturones de cuero, sandalias planas con suela gruesa, un *bucket hat* bien elegido o una mascada atada al cuello: los accesorios pueden cambiar todo el look y llevarlo directo al mood "exploradora urbana" con mucho estilo.

3. A FLUIR

Juega con telas como lino o algodón y busca siluetas que definan tu figura: *tops* ceñidos con pantalones anchos, vestidos camiseros o conjuntos de dos piezas con *crop tops*. Equilibra la comodidad con la elegancia relajada del desierto.

1. Gorro, Parfois. 2. Aretes, Parfois. 3. Lentes de sol, Bottega Veneta. 4. Anillo, Pandora. 5. Top, Aerie.
6. Brazaletes, UNOde50. 7. Bolsa, Longchamp.
8. Zapatos, Tom Ford. 9. Calcetas, Antonio Marras.
10. Shorts, Zara. 11. Cinturón, Sandro. 12. Chamarra, Bimba y Lola. 13. Camiseta, Pull & Bear. 14. Gorra, GANNI.
15. Lentes de sol, Saint Laurent. 16. Chamarra, Sandro. 17. Cinturón, Zara. 18. Bolsa, Valentino Garavani. 19. Sandalias, Chloé. 20. Bermudas, Stradivarius. 21. Anillo, Parfois. 22. Brazaletes, Vanessa Baroni. 23. Aretes, Heaven Mayhem en Farfetch.

Relojería 101:

Conceptos clave para elegir tu siguiente reloj como toda una experta.

POR ANDREA SIERRA

Si, como nosotras, ya caíste en el fascinante mundo de la relojería —o si apenas sientes el flechazo inicial—, hay ciertos conceptos que simplemente tienes que conocer. No se trata solo de saber la hora, sino de entender todo lo que hay detrás de una pieza que puede durar generaciones: la precisión suiza, los materiales, los detalles que marcan la diferencia...

Ya sea que elijas tu primer reloj o busques el próximo gran amor para tu muñeca, te contamos de forma clara y con ejemplos (*¡hola, Tissot!*) lo esencial para convertirte en toda una maestra.

1. Reserva de marcha

Es el tiempo que un reloj automático puede seguir funcionando después de estar cargado por completo sin recibir más energía. Por ejemplo, el **Tissot Le Locle (3)** puede continuar marcando el tiempo incluso si no lo usas un par de días.

2. Movimiento automático suizo

Un clásico de la relojería. Estos relojes no necesitan batería: se cargan con el movimiento natural de tu muñeca. Ideal si aprecias la tradición mecánica; por ejemplo, **Le Locle** tiene fondo transparente para ver el mecanismo en acción.

3. Movimiento solar (Lightmaster Solar Quartz)

Sí, los relojes también pueden funcionar con luz. El **Tissot PRC 100 Solar (4)** es el ejemplo: se recarga con luz natural o artificial y es perfecto para quienes buscamos funcionalidad con cero complicaciones.

4. Cristal de zafiro

Este cristal es de los materiales más resistentes que se utilizan en la relojería. Su dureza lo hace prácticamente inmune a los rayones del uso diario, manteniendo tu reloj impecable por mucho más tiempo. Un gran ejemplo es el **Tissot PRX 25mm (5)**, que

no solo destaca por su aire retro, sino que también incorpora un cristal de zafiro que protege su carátula con elegancia y resistencia.

5. Indicador de fin de energía (EOL)

Una función inteligente en los relojes de cuarzo que te avisa cuando la batería está por agotarse. El segundero comienza a moverse en saltos de 4 segundos. El **Tissot PRX** lo incluye para que nunca te tome por sorpresa.

6. Resistencia al agua (Water resistance)

Desde lavarte las manos hasta sumergirte en el mar. El **Seastar 1000 (2)** tiene resistencia de hasta 300 m (*sí, ¡300!*), así que está listo para aventuras acuáticas... o para sobrevivir tu día a día bajo la lluvia.

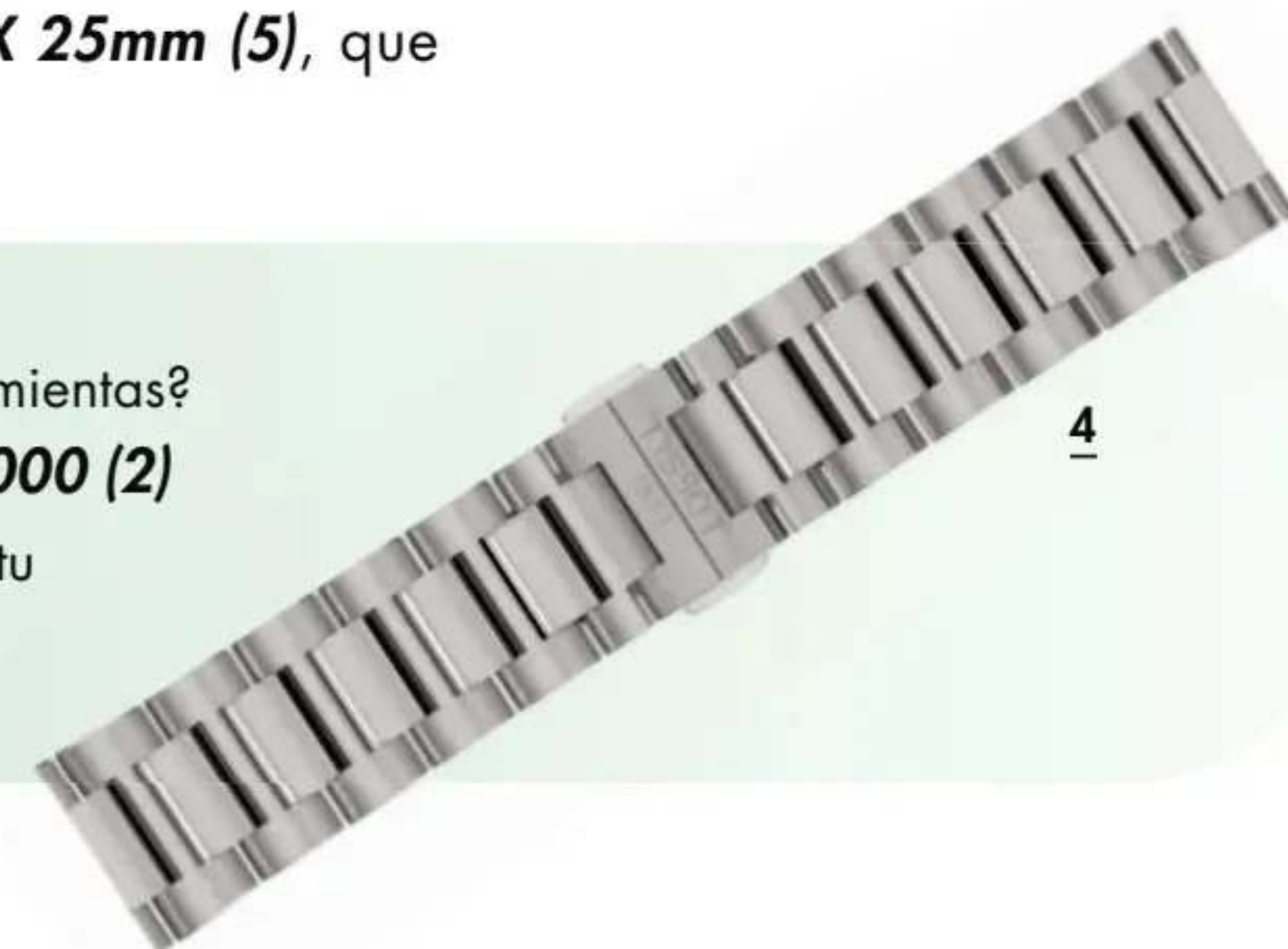
7. Estilo y legado

Modelos como el **Tissot Classic Dream Lady (1)** no solo son relojes, sino piezas que celebran la historia, el diseño suizo y el estilo atemporal. Si empiezas tu colección, busca siempre el balance entre tradición y personalidad.



Brazalete intercambiable de liberación rápida

¿Quieres cambiar el look de tu reloj en segundos y sin herramientas? Busca modelos con este tipo de sistema, como el **Seastar 1000 (2)** y el **PRC 100 Solar (4)** que te permiten adaptar fácilmente tu reloj al outfit del día o a la ocasión, sin complicaciones.



Glam* news

Nuevo mes, nuevos lanzamientos que no pueden faltar en tu maleta para estas vacaciones.

POR REGINA BALDERAS



De sol a sombra

dior.com/es_mx

Dior Beauty nos transporta al verano en la Riviera Francesa con una colección inspirada en los tonos del sol, el rosa y el coral. Esta línea de edición limitada, diseñada por Peter Philips, director creativo y de imagen de Dior Makeup, celebra la belleza solar con productos que iluminan rostro, ojos, labios y uñas. Por primera vez, el célebre estampado *toile de jouty* (un motivo clásico francés con escenas campestres) adorna polvos, estuches y sombras como una oda a su *savoir-faire*. Desde los nuevos tonos de los *Forever Nude Bronze Glow* y *Glow Luminizer* hasta los *lip oils* y esmaltes, cada pieza combina color y brillo para gritar verano con mucho estilo.



Roma, sol y Fendi

fendi.com/mx-es

La casa italiana celebra su centenario con la colección *Verano 2025*, que mira al pasado con orgullo y al futuro con ligereza. Inspirada en la icónica temporada Primavera/Verano de 1978 (aquel debut inolvidable de Karl Lagerfeld), la propuesta actual exalta tejidos vaporosos, siluetas relajadas y bordados que evocan la naturaleza, todo en una paleta cálida que promete los días más *chic*. Las piezas femeninas juegan con contrastes sensuales: desde *shorts* hasta vestidos etéreos realzados con detalles de cuero y acentos coral. Para ellos, el estilo se relaja con camisas a medio brazo, *prints* tipo bandana y toques artesanales. Como guiño al espíritu juguetón de la firma, los FENDI *charms* regresan para darle personalidad a cada bolsa con arte, color y mucha buena vibra.

Melena radiante

nashiargan.com

La edición limitada *Nashi Argan Bloom* llega para convertir tu rutina de baño en todo un ritual sensorial. Esta colección se conforma de cinco esenciales que consienten tu pelo de raíz a puntas: un *shampoo* con aceite de argán, ideal para controlar el *frizz*; un acondicionador que aporta brillo, un aceite sin enjuague ultranutritivo, una mascarilla intensiva y un *spray* desenredante que, además, protege del calor. ¡Magia pura!





¡Hola, Etna!

elpalaciodehierro.com

VEJA presenta su primera sandalia, *ETNA*, inspirada en el volcán siciliano, pero con todo el espíritu brasileño. Es un modelo abierto, ligero, resistente y supercómodo, ideal para moverte tanto en la ciudad como en la naturaleza. Tiene suela de caucho amazónico, plantilla de caña de azúcar y correas de gamuza suave con el logo bordado, así como un detalle con cuatro cruces decorativas muy *cool*.



Estilo veraniego

swatch.com/es-mx

Tonos pastel, colores llamativos y el tradicional estampado a rayas de las sillas de playa... Swatch lo tiene más que claro. Su nueva colección *Swatch Essentials* retoma este espíritu de verano y lo convierte en relojes llenos de encanto natural y frescura. Con correas inspiradas en los estampados más clásicos y los colores más vibrantes, estos modelos están pensados para elevar tu *look* en cada viaje y garantizar diversión bajo el sol.

Nueva era

givenchybeauty.com

La familia *Prisme Libre* de Givenchy crece con el lanzamiento de *Prisme Libre Bronzer Powder*, el primer bronceador compacto de cuatro tonos que no solo aporta calidez al rostro, sino que además cuida la hidratación de la piel. Con una textura ultrafina y cómoda, este polvo ofrece un acabado mate de larga duración sin sensación pesada. Sus tonos pueden mezclarse para lograr un efecto *sunkissed* instantáneo o aplicar por separado para esculpir, iluminar o añadir dimensión.



Disponible en tres armonías, llega con un elegante estuche de alta costura para convertirse en el nuevo *must-have* de toda la temporada.



Lujo a todo color

hublot.com

Hublot se lanza de lleno a la explosión de color con cinco nuevas versiones de su famoso *Big Bang One Click* en 33 mm. Por primera vez, este modelo incorpora piedras preciosas que combinan a la perfección con sus correas de caucho: espinelas rojas, zafiros naranjas, zafiros rosas, topacios azules y tsavoritas verdes, todas talladas y engastadas a mano con la maestría artesanal que distingue a la marca. Un accesorio infalible para elevar cualquier *look*, de día o de noche, y que también incluye el práctico sistema *One Click* para cambiar de correa en segundos. Sí, también viene con una segunda correa en un tono aún más intenso.

El mejor regalo es el tiempo...



Después de tantas desveladas, trabajos, nervios antes de un examen y mil cafés... lo lograste. Terminaste una etapa que te transformó y ahora estás lista para lo que viene. Y sí, obvio, mereces un regalo que lo honre y te lo recuerde todos los días.

POR ANDREA SIERRA



Un reloj no solo te dice la hora. Es un recordatorio de todo lo que has conseguido y lo que estás a punto de conquistar. Por eso, te tenemos las piezas más lindas, para que marques tu temporada de graduaciones con mucho estilo.

Tu esfuerzo merece brillar

Los relojes de la colección *Clásicos Prestige* de Bulova están llenos de detalles que hacen que cada pieza se sienta única.

¿Te gusta lo clásico con un toque *glam*? Una carátula de madreperla con diamantes como indicadores, caja de 12 caras y brazalete en tonos dorado y acero es para ti. (1)



¿Prefieres algo más romántico y moderno? **(2)** Un reloj que combina acero con oro rosa, diamantes montados a mano y ese *look soft glam* será tu pieza ideal.

Y si tu estilo es más atrevido **(3)**, un toque de color como esta carátula en tono morado texturizado roba miradas y tiene ese toque *cool* que eleva cualquier *look*.

El tiempo está de tu lado

Todos los modelos tienen movimiento de cuarzo de alta precisión, cristal de zafiro con tratamiento antirreflejante y resisten hasta 100 metros bajo el agua (por si te sorprende la lluvia o te lanzas a la aventura).

Porque sí, un reloj no es solo un accesorio más: es un recordatorio de que ya diste un gran paso... y de que lo mejor, sin duda, está por venir.



Scrolling
IG: @bulova_mx



¿Athleisure en la oficina? ¿Es posible verse profesional y estilizada con ropa deportiva?

Dos miembros del equipo de redacción de *Cosmo* se enfrentan en el dilema de estilo del mes

¡DEPORTIVO, PERO CON ESTILO!

"Siempre he pensado que hay ropa para cada ocasión, pero últimamente esa frase ha perdido fuerza en mi vocabulario... y es que, con la llegada del *athleisure*, cada vez es más común caer en la tentación de combinar tu set deportivo con prendas más sofisticadas. Usar unos *pants* o un conjunto de *leggings* y *top* a juego con tu *blazer* más elegante puede sacarte del apuro cuando vas a la oficina. Y no solo eso: estás cómoda, sobre todo en esos días donde arreglarte se siente como una batalla. Suelo apostar por accesorios que eleven el *look* y un *clean makeup* que diga: "Sí, me tomé el tiempo de arreglarme".

¿Mi parte favorita? Si sales temprano del trabajo... *bye, bye, blazer*, y estás lista para ir directo a tu estudio favorito a hacer tu *workout* del día".

- Regina Balderas, intern, Cosmopolitan México.

¡LOS LÍMITES SON IMPORTANTES!

"Soy la más partidaria de llevar tus *sneakers* favoritos a trabajar, pero también creo en los límites. Aunque el *athleisure* conquista las calles y se ha vuelto un básico en los clósets de muchas, no creo que tenga que llegar hasta la junta del lunes con tu jefa. Llevar *leggings* o *tops* deportivos a la oficina diluye esa línea entre "aún me tomé tiempo para arreglarme esta mañana", y el "hoy no quería venir". Y, amiga, seamos sinceras: aún tenemos una reputación que mantener. Para mí, el *athleisure* funciona perfecto como una declaración de estilo en la ciudad o una moda funcional cuando vas del yoga al *brunch*, pero no como uniforme de oficina. Hay algo en vestirse para el trabajo que creo que debe de tener intención... y ahí es donde el *look sporty* no siempre cumple".

- Andrea Sierra, coordinadora editorial, Cosmopolitan México.

150 años marcando el tiempo con estilo

Bulova no solo sabe contar el tiempo, sino que lo transforma en historia... y lo hace con mucha clase.

POR REGINA BALDERAS

Para celebrar sus 150 años de legado, innovación y diseño, la icónica firma neoyorquina reunió a amantes de la relojería, figuras del diseño, aliados y amigos en una noche mágica donde cada tic-tac fue un tributo al pasado, al presente y, por supuesto, al futuro.

¿El gran momento de la noche? El estreno de *America Telling Time: 150 Years of Bulova*, un documental que nos llevó de viaje por los momentos clave de la marca: desde su fundación en Manhattan en 1875, por Joseph Bulova, hasta sus más recientes avances tecnológicos.

Una pieza clave en el engranaje

Aunque nació en Estados Unidos, el corazón de Bulova late también en México. Nuestro país no solo es uno de sus mercados más importantes, sino también parte fundamental de su historia, evolución y expansión. Por eso, celebrar aquí su aniversario número 150 fue más que lógico: fue simbólico.

La noche reunió a quienes han acompañado a la marca en cada paso: creativos, embajadores, medios y apasionados del arte de medir el tiempo.

Redefiniendo el tiempo

Bulova no es solo una firma con buena memoria: es una

visionaria que siempre va un paso adelante. Fue la primera en lanzar una colección de relojes de pulsera para mujer (sí, en 1917), la primera en hacer historia con un anuncio de TV en 1941 y trabajó con la NASA en 46 misiones espaciales (1950-1970).

Y si pensabas que una marca de relojes no podía hablar de equidad, te sorprenderás cuando te contemos que en los años 70, Bulova lanzó *Equal Time, Equal Pay*, una campaña que defendía la igualdad de género en un momento en que pocas marcas lo hacían.

Una colección (muy) especial

Para conmemorar este gran hito, Bulova presentó su *Colección 150° Aniversario*: piezas que rinden homenaje a su historia, a su audacia y a su eterno romance con el diseño.

Jeffrey Cohen, presidente de Citizen Watch America, lo resumió perfecto.



“Después de 150 años, Bulova continúa creando productos increíbles. Su ADN es el reflejo del sueño norteamericano que Joseph Bulova abrazó”.

El tiempo pasa. El estilo permanece.

>

De Frank Sinatra a Marc Anthony, pasando por colaboraciones con los Latin Grammy y campañas que siguen haciendo historia, Bulova ha sabido mantenerse vigente sin dejar de ser fiel a su esencia: elegante, rebelde... y siempre a tiempo.

Un hilo, mil planes

Este verano teje tu *top* favorito.

Los tejidos abiertos viven su mejor momento, y el *crochet* es, oficialmente, la técnica estrella. No solo porque es fresco, relajado y superversátil, sino porque también es la excusa perfecta para desconectarte del celular, poner tu *playlist* favorita y crear algo único con tus propias manos.

¿Lo mejor? Los *crop tops* de *crochet* se han convertido en un *must* de temporada. Llévalos sobre bikinis, con *jeans* amplios o incluso con faldas largas para un *look boho-chic* que grita vacaciones eternas.

Este año los colores hablan bajito, pero con mucha intención. Piensa en tonos suaves y naturales como verde, *mocha mousse* y ese amarillo mantequilla que parece sacado del primer rayo de sol de la mañana. Son tonos cálidos, relajados y con un toque orgánico que hace *match* perfecto con el espíritu artesanal del *crochet*.

Y sí, es perfecto para todas tus actividades vacacionales: desde un *brunch* con amigas hasta una caminata por la playa. Solo añade tus *sneakers* favoritos o tus sandalias y listo... tienes un *outfit* cómodo, *cool* y con mucha vibra *handmade*.

Así que ya lo sabes: si buscabas un plan creativo y *fashionista*, este es el momento ideal para aprender a tejer (o desempolvar tus mejores habilidades) y hacerte ese *crop top* que se robará todas las miradas... porque no hay nada más *cool* que lucir algo hecho por ti misma.

LÓGRALO
CON

Hilaza Sinfonía, de
Hilos Omega, tiene
la mejor calidad
y las tonalidades
más *top* para
tus creaciones.



Scrolling
IG: @hilosomega

POR ANDREA SIERRA. FOTO: GETTY IMAGES. PRODUCTO: CORTESÍA.



Hilaza de
algodón, gran
variedad de
colores
100 algodón

De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad
No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820, Tels: 555-522-8660 al 64
pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México



Escanéame



SINFONIA hecha 100% con algodón mercerizado; su grosor intermedio, suavidad y variedad de colores permiten tejer con ella todo tipo de prendas, especialmente blusas, bolsas, chales y artículos para el hogar desde trapos de cocina hasta elegantes cubrecamas.



SINFONÍA hilaza gruesa de algodón para tejido de moda, 100% algodón mercerizado

síguenos en:  

Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 19 91

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel.: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx

Hecho en México



glow

Bienvenida a la primera edición de nuestros premios de belleza, donde de la mano de un jurado muy conocedor elegimos lo mejor de la temporada para que sepas qué agregar a tu carrito. Además, no te pierdas los *looks* del verano, de la mano de la actriz, Scarlet Gruber.

POR ANDREA SIERRA Y
CONSTANZA ALCOCER

FOTOS: CHRISTOPHER
ARMENTA

Glossy, glossy

Este verano, el *vibe* es entre más *gloss* mejor, en los párpados como *topper* de tu sombra favorita y en los labios también, tal como lo luce la actriz Scarlet Gruber. Joyería, **COS**.

The Cosmo Glow Awards

DALE PODER A TU MIRADA

Logra pestañas más largas, densas y naturales



Formulado y probado
por Dermatólogos

Diseñado para resultados reales con
**Adenosina, Myristoyl
Pentapéptido-17
y Aceite de Semilla de Cártamo.**



Escanea y usa el
código **COSMO20** para un
20% DE DESCUENTO
exclusivo en tu primera compra.

www.dslaboratories.com.mx



The winners Makeup



1. Si lo que quieres es lograr un efecto *flawless* y mate en tu piel, no busques más, porque esta base es la opción perfecta.

Impeccable Blurring Second-Skin Matte Foundation, Anastasia Beverly Hills.

2. Parte de la clave de un buen *makeup* es utilizar las herramientas correctas, y estas brochas cuentan con la garantía del jurado Cosmo.

Parte del Everyday Essentials Set, Real Techniques.

3. Un producto de culto por buena razón, ¡al fin disponible en México!

Airbrush Flawless Finish Complexion Perfecting Micro Powder, Charlotte Tilbury.

Siempre estamos en búsqueda de los productos perfectos para llevar ese *beauty look* impecable que soñamos. No importa si es un “no makeup makeup” o uno supercargado, con estos ganadores vas a lograrlo como si fueras toda una *makeup artist*.

5. Uno de los *bestsellers* de la marca, y entendimos por qué. Para pestañas de impacto, esta es la apuesta ideal.

Bad Gal Bang! Waterproof Mascara, **Benefit Cosmetics**.

4. Selena lo hace otra vez, y es que este *blush* es perfección pura, superpigmentado, pero ligero en la piel, ¡amamos!

Soft Pinch Matte Bouncy Blush, **Rare Beauty**.

6. ¿Quieres un glow natural, pero que se vea a kilómetros? No busques más. Además, nos encanta que puedes usarlo como sombra también.

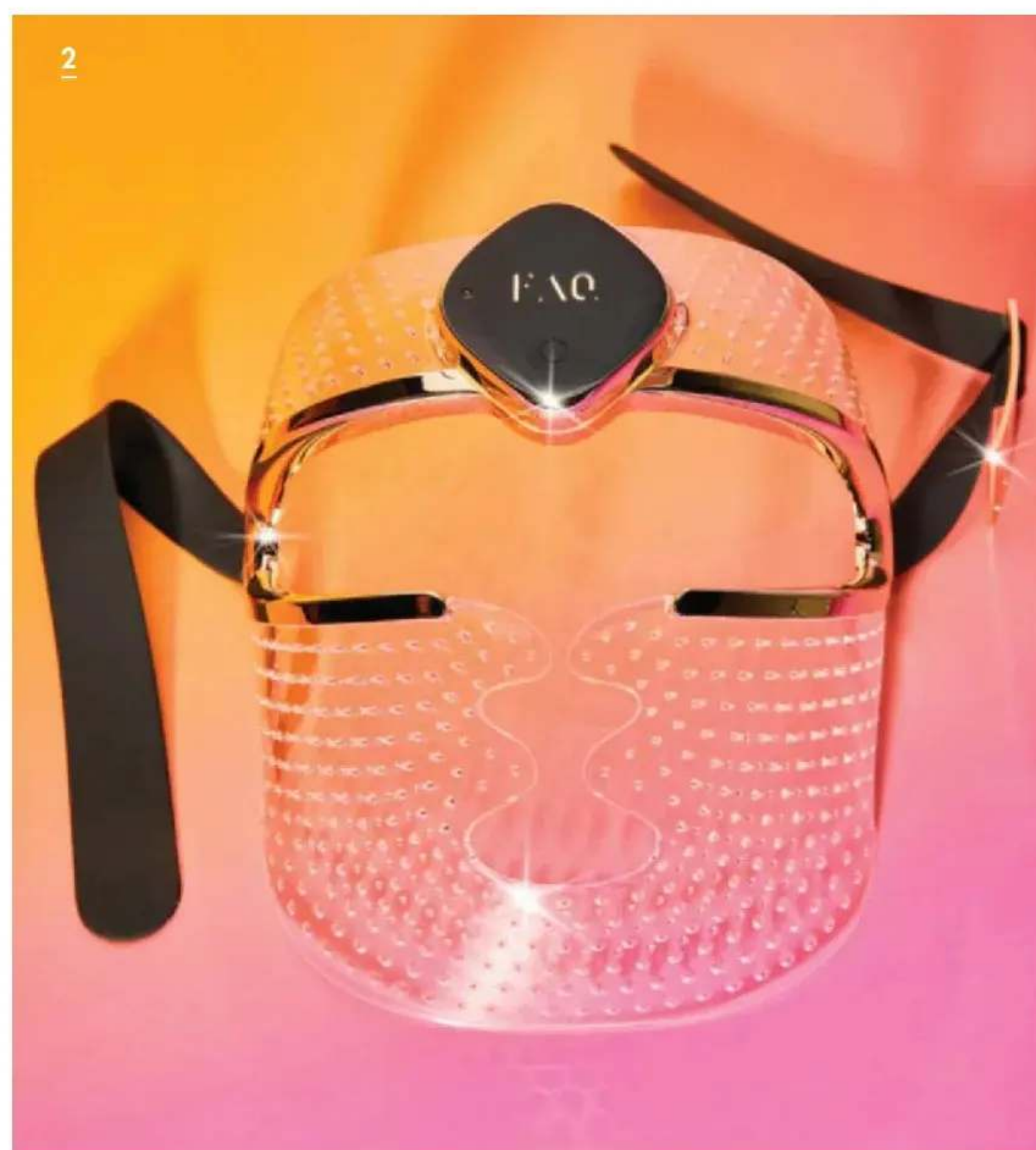
Iluminador Divine Glow, **Yiyi Beauty**.

7. Esta versión de los icónicos *Gloss Bombs* le fascinó al jurado por no ser pegajosa, pero dar ese brillo espectacular que estamos buscando. Por cierto, este tono (*Rose Amber*) es el favorito de RiRi.

Gloss Bomb Oil, **Fenty Beauty**.

Mención honorífica

En esta edición, algunas categorías tuvieron poca competencia, pero también descubrimos productos que se ganaron nuestro corazón desde el primer uso y por eso merecen una mención especial.



1. Una joya con 12 tonos extrapigmentados que van desde neutros mates hasta turquesas metálicos, para looks suaves hasta superdramáticos.
Cosmos Eyeshadow Palette, Anastasia Beverly Hills.

2. Esta máscara es una herramienta superpro que puedes usar en tu casa para darle un *boost* a tu piel: tonifica, reafirma y rejuvenece con luz LED y microcorrientes.
Máscara LED, FAQ.

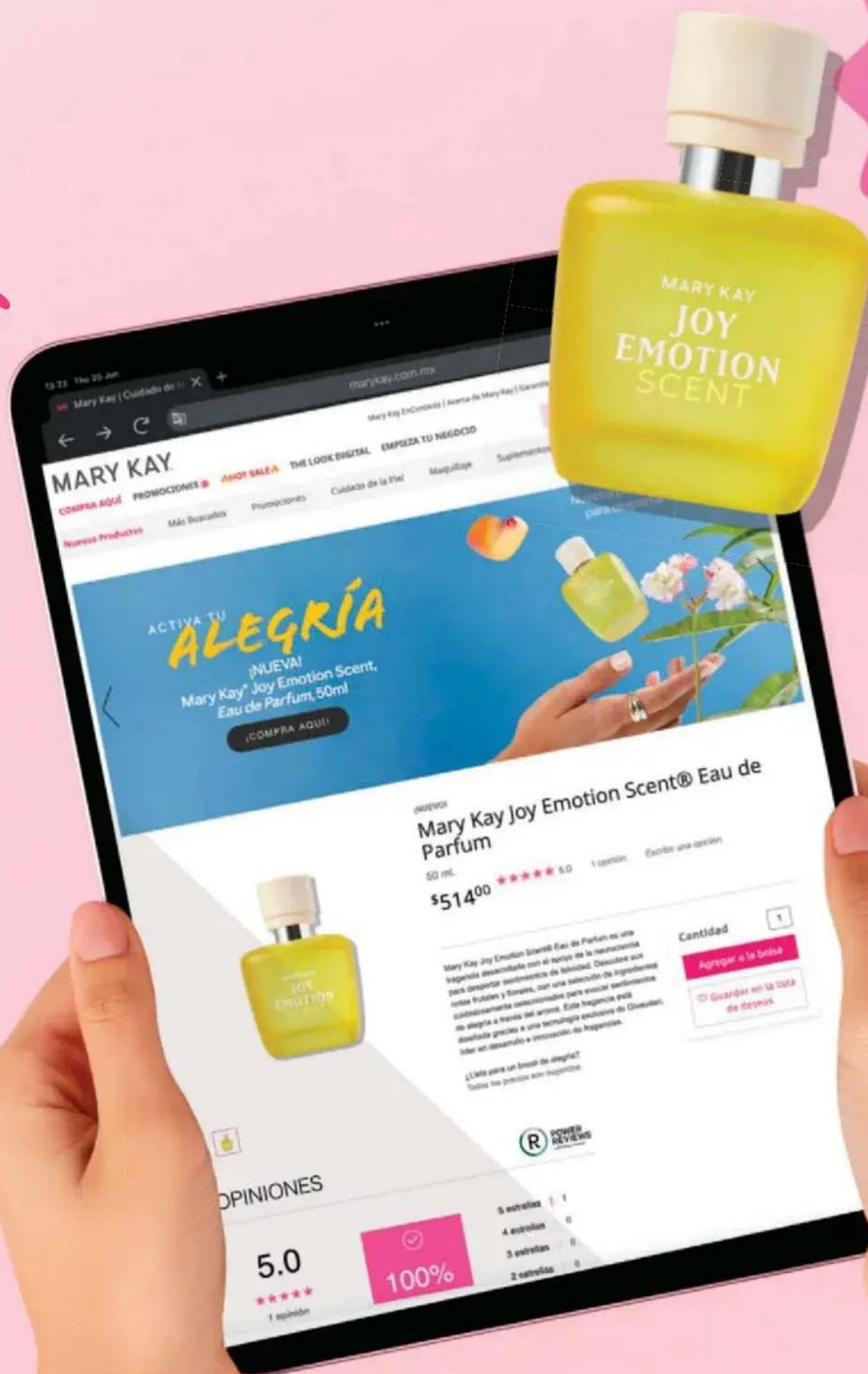
3. Una exfoliación suave que elimina células muertas y deja tu piel radiante y supersaludable. Puntos extra por su textura en gel.
Peeling líquido Vitamina C, The Body Shop.

4. Con agua de rosas, aloe vera y miel hidrata, calma la piel al instante, dejándola fresca, suave y con un aroma delicioso.
Spray Facial Refrescante, Abeja Reyna.

5. ¿Manicure sin complicaciones? Estas uñas *press-on* son muy fáciles de poner y duran hasta 7 días.
Bare But Better, Kiss.

Ahora puedes comprar tus
productos favoritos en

marykay.com.mx



Síguenos en: @marykaydemexico



MARY KAY

SALUD ES BELLEZA 123300EL95062M

The winners Skincare

Piel de diosa, coming through! Probamos, analizamos y reseñamos cada producto para darte lo mejor de lo mejor. Estos son los productos que se ganaron un lugar en nuestro tocador... y en nuestro corazón.



1



2



3



4



5



6

6. El secreto de la naturaleza para una piel suave, firme y radiante. Para quienes buscan los beneficios del retinol sin irritación.

Bakuchiol Crema Rejuvenecedora, Remedios del Bosque.

1. Un respiro para tu piel: limpia, calma y equilibra sin resecar. Con lavanda, centella asiática y niacinamida.

Calm & Clean Foamer, Avoroots.

2. El match perfecto entre makeup y skincare: este bloqueador solar en barra protege con FPS 50, unifica el tono y deja un acabado natural sin brillo. Protector Solar en Barra con Color, Ollie.

3. Un editor's pick por su acción antiedad y textura ultraligera. Es ideal para pieles mixtas a grasas y climas cálidos.

Double Serum Light Texture, Clarins.

4. Hidrata, ilumina y suaviza la piel gracias al ácido hialurónico, la vitamina C y el ácido láctico. No puede faltar en tu rutina. Moisture Surge Active Glow Serum, Clinique.

5. Mención honorífica por su fuerza anti-manchas. Con vitamina C y niacinamida, ilumina y unifica el tono de la piel.

Dépiderm Brightening Booster, Uriage.

7. Tu aliado para renovar la piel, reducir arrugas y lucir más joven y radiante sin complicaciones. ¡Un favorito de nuestras juezas! Retinal Intense, Isdinceutics.



8. Una crema de ojos que hidrata, ilumina y reafirma, ayudando a reducir signos de fatiga y levantando visiblemente la mirada. Vital Perfection Uplifting and Firming Eye Cream, Shiseido.

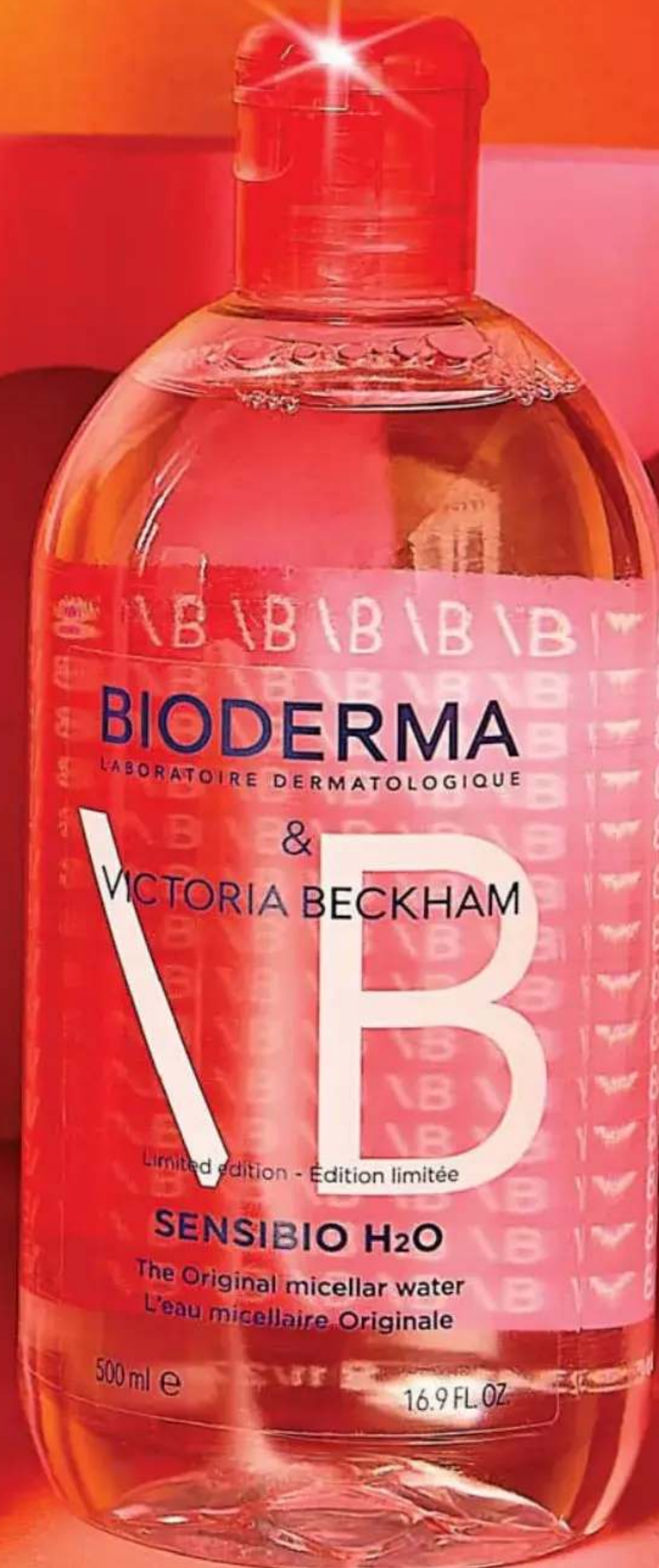
9. Resultados que se notan con este sérum que ayuda a que tus pestañas se vean más largas, densas y fuertes. Spectral Lash Eyelash Conditioning Serum, DS Labs.



10. Amado por su textura ultraligera, que además hidrata al instante, aporta antioxidantes, controla el brillo y protege del sol con alta eficacia. Fusion Water MAGIC SPF 50, ISDIN.



13. Este protector solar es un espectáculo, pues se adapta al tono de tu piel con un acabado natural y deja un glow que amarás. Sunforgettable Total Protection Face Shield Flex, Colorescience en Need Beauty.



12. Esta agua micelar es icónica, y ahora sabemos por qué: limpia tu piel a la perfección sin irritarla y cuidando todo su balance natural. Sensibio H2O Agua Micelar, BIODERMA.





Siempre rosa

Las Cosmo girlies sabemos que el rosa nunca pasa de moda y esta temporada, mientras más cargado mejor. Anillos, **UNode50**.

The winners Body

Esta categoría no se trató de las típicas cremas que huelen rico (que también amamos), sino de productos innovadores que no todas conocíamos, y estos dos fueron los que más sorprendieron a nuestro jurado.

1. Un producto que tal vez no sabías que necesitabas, pero que puede reemplazar a la crema corporal y ahora será un *must* en tu rutina. *Body Oil* suero corporal revitalizante tonificante, Ram Ram.



2



2. Un suero inspirado en el procedimiento de *lipofilling*, con el objetivo de rellenar, suavizar y reafirmar el busto y los glúteos. ¿Necesitamos decir más?

Lift Buste 3D
The Push-Up Serum,
Biologique Recherche.



Para conocer la lista completa de nominados y más contenido de *beauty*, corre a ver nuestro especial digital de belleza.



No nos sorprende que esta reciente lanzamiento de Mary Kay haya sido favorito entre nuestro jurado y nuestras seguidoras en redes, pues además de oler deli fue creado para despertar sentimientos de felicidad y emoción (y sí, está respaldado por la neurociencia). ¿Alguien diría que no a un perfume que puede mejorar tu ánimo al instante? Nosotras, en definitiva, no podríamos.

Joy Emotion Scent, Mary Kay.

A clear, rounded perfume bottle with a light orange cap, sitting on a curved, light orange stand. The bottle has a label that reads "MARY KAY JOY EMOTION SCENT". The background is a soft, out-of-focus orange and pink gradient.

The winner
**Fashion
Fragrance**

The winner Luxury Fragrance



La familia de fragancias *Chance* de Chanel ya tenía una gran base de *fans*, pero la nueva integrante cautivó a nuestro jurado, y es que su aroma floral frutal es de verdad espectacular, y uno que hará que cada vez que la uses te pregunten qué perfume traes puesto.

Chance Eau Splendide, **Chanel**.



1. Un *life changer* total, pues fortalece el cuero cabelludo y estimula el crecimiento gracias a su fórmula con té verde, biotina y tripéptidos de cobre.

Revita Shampoo, **DS Labs**.

2. Un escudo protector que bloquea la humedad y reduce el frizz hasta por 3 días, además ofrece protección UV y térmica hasta 230 °C.

Coat spray sellado antifriz, **Tresemmé**.

3. Protege tu melena del calor de herramientas sin humedecer en exceso. Su fórmula ligera ayuda a cuidar el estilo mientras mantiene tu pelo saludable y libre de daños.

Semi Di Lino Thermal Protector, **Alfaparf Milano**.

4. Nutre a profundidad, fortalece y protege el pelo del calor y la ruptura; además, ese empaque suma puntos por ser extra *cute*.

Rapair Leave-In Conditioner, **Monday**.

The winners Hair

Descubre los productos esenciales para transformar tu rutina capilar de ordinaria a extraordinaria. Innovaciones que fortalecen, nutren y realzan la belleza natural del pelo, llevándolo al siguiente nivel.



5. El Santo Grial del peinado no podía faltar: un multiestilizador y secadora inteligente que personaliza tu rutina de peinado al máximo, cuidando siempre de tu melena.

Airwrap i.d., Dyson.

6. Una mascarilla para pelo dañado que repara clínicamente en solo 4 minutos. Restaura fuerza, suavidad y elasticidad como las grandes.

Leave-In Molecular Repair Hair Mask, K18.

7. Protege, hidrata y realza el brillo del pelo. Ideal para cuidarlo frente a daños por calor, UV y contaminación.

Glow Spray Serum, Authentic Beauty Concept.

8. El aliado perfecto para el pelo rubio que ha sufrido con la decoloración. Hidrata, fortalece y le da un brillo inmediato gracias a su extracto de Edelweiss.

Blond Absolu L'Huile Cicagloss, Kérastase.

Makeup:

Ger Parra

Pelo:

Marcelo Rendón

Styling:

Rodrigo Alcántara

Coordinación

de moda:

Melissa Elías

Electric Blue

Lo hemos visto antes
y confirmamos: el
azul es el color de
la temporada en el
mundo del *makeup*...
y nos encanta.

Joyería, **Swarovski**.



Tenemos el secreto para un pelo saludable y con mucho estilo

Cuando se trata de cuidar tu melena, cada detalle importa: desde cómo la lavamos hasta cómo la peinamos, y sí, nuestras rutinas diarias pueden marcar toda la diferencia.

POR ANDREA SIERRA

Por ello, Dyson dio un paso más allá al combinar tecnología, belleza y ciencia capilar en su más reciente lanzamiento: el *Dyson Airwrap i.d.*, el primer multiestilizador conectado vía Bluetooth que promete peinados personalizados y un pelo visiblemente más sano.

Tecnología que te entiende

Más que una herramienta de peinado, este es el resultado de años de investigación. Imagina

más de 1,500 km de pelo analizados y una misión clara: estilizar sin comprometer la salud capilar. Esta nueva versión incluye conectividad Bluetooth y una *app* personalizada (*MyDyson*) que te guía paso a paso con recomendaciones según tu tipo de pelo, largo y nivel de experiencia. Todo a través de su función *i.d. curl*, que automatiza el rizado con solo oprimir un botón.

La clave está en que no se basa solo en calor; en su lugar, aprovecha el efecto Coanda, una corriente de aire que envuelve el pelo, para estilizar con menos daño térmico. Además, gracias a su control inteligente del calor, nunca supera los 150 °C, lo que protege la queratina, mantiene la elasticidad y conserva el brillo natural.

Causas comunes del daño capilar

Daños térmicos: el calor arriba de 150 °C puede debilitar la queratina. A 230 °C, el daño es irreversible.

Daños químicos: el cloro, los tintes y tratamientos permanentes alteran la estructura interna del cabello.

Daños mecánicos: el cepillado excesivo o agresivo, así como los nudos, provocan fricción y rotura.

Exposición a rayos UV: la luz solar degrada las proteínas del pelo, en especial en tonos claros o decolorados.

Los efectos del daño capilar

Puntas abiertas: ocurren cuando el córtex queda expuesto al dañarse la cutícula.

Pérdida de brillo: las cutículas ásperas no reflejan la luz de forma uniforme.

Aumento del encrespamiento: la fricción y desalineación de las hebras provocan *frizz* y estática.

¿Cómo cuidar tu pelo desde la raíz hasta las puntas?



Empieza por la raíz

El cuero cabelludo es la base de un pelo fuerte y sano. Mantenlo limpio, hidratado y libre de productos agresivos.

No te saltes el lavado ni el secado

Lavar con regularidad elimina el exceso de sebo y contaminantes, pero ojo: el pelo mojado es más frágil. Utiliza herramientas que protejan la fibra capilar durante el secado.

Reduce los daños mecánicos

Cepilla con cuidado, usa accesorios suaves y evita fricciones innecesarias.

Enfoque integral

Vitamina D, una dieta balanceada, reducir el estrés y una rutina de descanso adecuada se traducen en un cuero cabelludo más sano y, por ende, un pelo más fuerte.



wellness

Sueño de calidad: el verdadero lujo del bienestar



¿En verdad necesitamos *gadgets* y métricas para dormir bien? ¡Relájate y deja de obsesionarte! Te explico cómo obtener ese descanso pleno y desmitificamos el "dormir bien".

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO



Dormiste bien hoy? ¿Qué te dijo tu anillo sobre tu sueño? ¿Eres de las obsesionadas con el *sleepmaxxing*?... Y es que, en los últimos años, el descanso se

ha transformado en una industria que, más que ayudarnos a dormir, nos estresa. Desde mantas pesadas y dispositivos que monitorean cada fase de nuestro sueño hasta dietas especiales o “reglas del buen dormir” que lo único que hacen es preocuparnos y quitarnos el sueño, expertos como la doctora Martha López, neurocientífica de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), advierten que esta obsesión puede generarnos ansiedad y, paradójicamente, dificultad para obtener un buen descanso.

“Durante el descanso, el cerebro se reorganiza, elimina desechos y consolida recuerdos. La falta de sueño puede llevar a trastornos metabólicos, problemas inflamatorios y aumentar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer o el Parkinson”, cuenta la doctora López. Por ello, a continuación, y con la ayuda de verdaderos expertos, te explicamos cómo conciliar el sueño sin estrés.

Regresa a lo básico

Lo primero es entender que todos somos diferentes y, por ello, nuestras necesidades también. O sea que si no duermes 8 horas y solo dormiste 7, está bien, todo depende de tu estilo de vida. Con esto en mente, y como primer paso, te invitamos a revisar tu habitación y procurar que ese espacio sea nada más para actividades relacionadas con la cama (dormir y tener relaciones sexuales) y dejar los dispositivos en otro lugar.

Ahora, asegúrate de acostarte en tu cama solo para dormir. No hagas ahí la tarea o te pongas a ver tu serie, ¡no! Solo usa tu cama para descansar. Después, duerme a la misma hora todos los días. Sí, sabemos que la mayoría de los fines de semana quieres ir de fiesta, pero haz un esfuerzo y trata de no hacerlo por lo menos algunas semanas para enseñar a tu cuerpo que debe dormir a la misma hora todos los días. Es obvio que, si en realidad te cuesta mucho trabajo dormir, lo mejor siempre será consultar a un médico, porque quizás hablamos de un problema que requiera un tratamiento y que va más allá del insomnio, como la apnea del sueño (trastorno donde la respiración se detiene y

vuelve a comenzar repetidas veces).

Come bien, duerme mejor

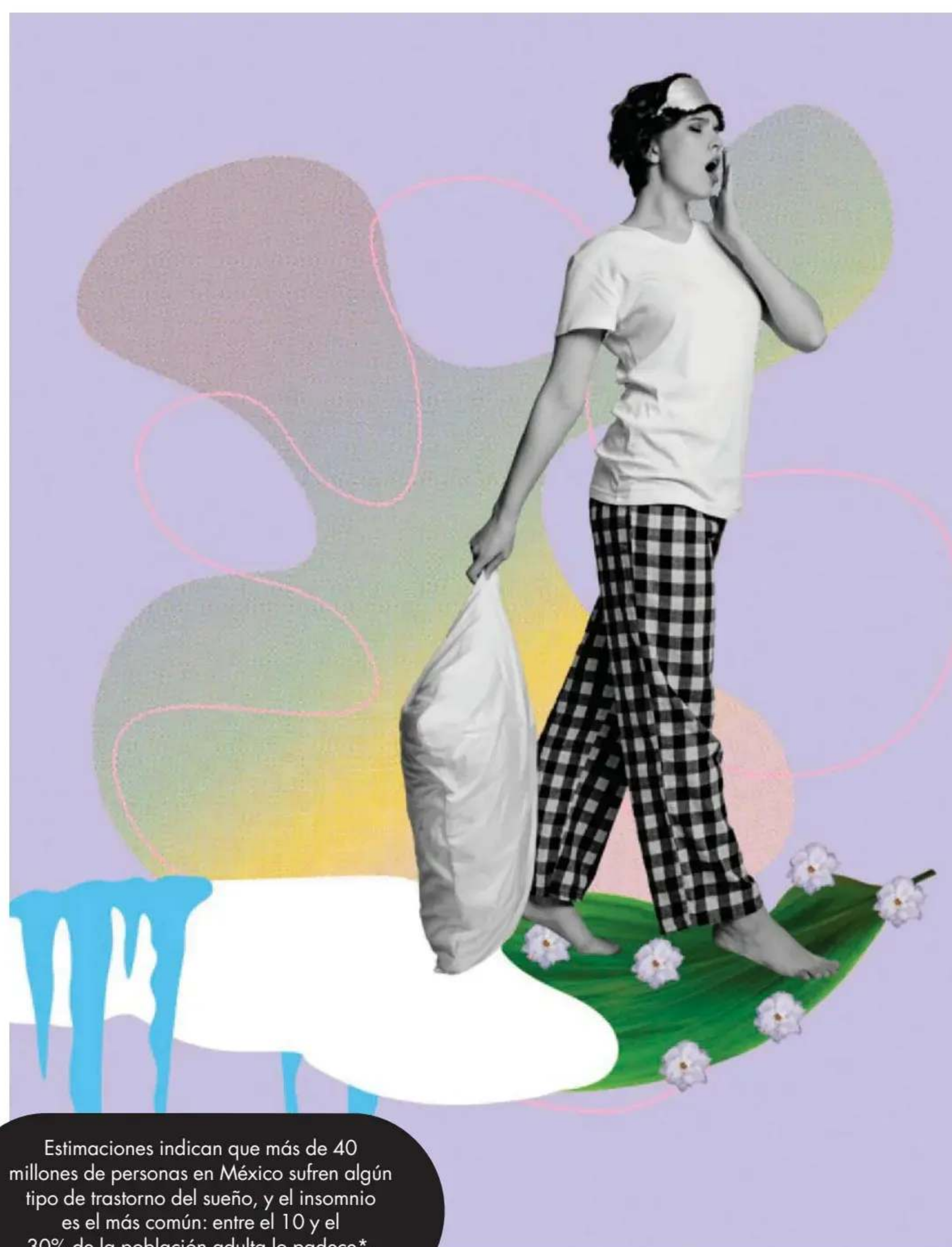
Además de mantener tu habitación lista para el descanso y tener un horario para ir a dormir, es fundamental mantener un horario fijo de todas tus comidas, como detalla la doctora Aarthi Ram, especializada en medicina del sueño del Hospital Houston Methodist. “Si bien aumentar el consumo de frutas y verduras puede mejorar el sueño, se ha descubierto que comer a horas específicas, así como ciertas combinaciones de alimentos y horarios, puede afectar los patrones de sueño”.

Por ejemplo, prueba una comida con un índice glucémico (IG) alto cuatro horas antes de acostarte. Las investigaciones sugieren que quienes comieron arroz con un IG de 109 tardaron nueve minutos en conciliar el

sueño, mientras que quienes consumieron una comida con un IG bajo, tardaron 17.5 minutos. Ello porque las comidas con un IG alto producen mayor concentración del aminoácido triptófano en el torrente sanguíneo, que se convierte en serotonina y, en última instancia, en melatonina, que regula el ciclo sueño-vigilia. ¡Inténtalo!

Prueba la relajación muscular progresiva

“Cuando quieras conciliar el sueño intenta contraer y relajar los grupos musculares principales”, me dijo mi fisioterapeuta, Adrián Buendía, quien me explicó que esa técnica conocida como relajación muscular progresiva (RMP) puede ayudar con el insomnio y mejorar el dormir. Luego busqué información sobre ello y encontré que la Universidad de California,



Estimaciones indican que más de 40 millones de personas en México sufren algún tipo de trastorno del sueño, y el insomnio es el más común: entre el 10 y el 30% de la población adulta lo padece*.
*Asociación Mundial de Medicina del Sueño.



5 ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A CONCILIAR EL SUEÑO

1. Cerezas

Fuente natural de melatonina.

2. Plátano

Provoca la estimulación de serotonina.

3. Chocolate negro

Es rico en antioxidantes y flavonoides; estimula la producción de serotonina.

4. Avena

Estimula la producción de melatonina.

5. Nueces y almendras

Contienen triptófano y magnesio, que ayudan a conciliar el sueño.

publicó un estudio donde las personas que practicaban RMP antes de ir a dormir obtenían buenos resultados y mostraron un patrón de sueño mejorado.

“La RMP puede mejorar la cantidad de sueño reparador que se obtiene, y un mejor descanso se relaciona con mejor atención, creatividad y función cognitiva”, amplía el doctor Buendía. Aquí te dejamos la técnica:

Cómo realizar la relajación muscular progresiva:

1. **Acuéstate** en una posición cómoda.
2. **Cierra** los ojos y respira profundamente.
3. **Comienza** tensando un grupo muscular, por ejemplo, los dedos de los pies.
4. **Mantén** la tensión durante 5 segundos. Después, relaja y presta atención a la sensación de relajación. Repite la tensión y relajación varias veces.
5. **Avanza** gradualmente a otros grupos musculares, como las pantorrillas, los muslos, la espalda, los brazos, los hombros... hasta llegar a la cabeza y el pelo, y luego ve descendiendo hasta llegar a los pies.

Ordena tus pensamientos

Siempre que nos vamos a la cama, empezamos a pensar en los pendientes de mañana, que si se te olvidó responder ese *mail* o que si le dejaste la renta al casero... *Stop!* Si tu horario de preocupaciones interfiere en tu hora de dormir, trata de tener una libreta o agenda junto a ti un par de horas antes y ordena y escribe tus pendientes; así, al irte a la cama, es mejor reenfocar tus pensamientos con cosas menos estimulantes, como lo que harás para el desayuno o reflexionar sobre tu serie favorita. Lo importante es que los temas elegidos estén libres de contenido emocionalmente preocupante.

Analiza cómo vives tu día

Sobre todo, las horas previas a dormir. Hoy sabemos que el descanso también se cultiva en cómo habitamos nuestros espacios despiertos. Por ejemplo, muchas de nosotras vemos una película o serie antes de ir a dormir. ¿Te has preguntado dónde te sientas para esa actividad o cómo es tu sillón? La relajación comienza desde ahí, y Luuna, con más de una década dedicada a la ciencia del sueño, sabe que el confort nocturno es un básico para el descanso pleno, por ello, además de sus colchones (que ya son un sinónimo de descanso), también cuentan con su sofá *Luuna Modular*, diseñado de forma funcional y basado en tecnologías AirCell® y Active Support®, que ofrecen un soporte y alivio para el cuerpo y te prepararán para el sueño profundo por la noche, porque estar cómoda durante el día (incluso desde la ropa y zapatos que usas) también te ayudará a dormir mejor.

Usa calcetines

¿Sabías que el calor que proporcionan los calcetines en la cama puede ayudarte a conciliar el sueño? La doctora Martha López explica que está comprobado que un método para mejorar el sueño es dejarte los calcetines puestos para que el cuerpo aproveche esa temperatura y la redistribuya en la sangre, la piel y, en especial, en las extremidades. “Cuando nuestras manos y pies están calientes es señal de que estamos listos para dormir, mediante la activación del hipotálamo en el cerebro, que está lleno de neuronas sensibles a la temperatura y fuertemente involucrado en la regulación del sueño. Por ello, tener los pies calientes va de la mano con el sueño”, afirma la doctora López.

El mito de las horas

Es el más común y que puede estresarte con mayor frecuencia, y es que la cantidad de sueño que necesitas varía con la edad. Los expertos recomiendan que los niños en edad escolar duerman al menos nueve horas por noche y los adolescentes, entre ocho y diez. Además, la mayoría de los adultos necesitan dormir al menos siete horas o más cada noche y, en el caso de los adultos mayores, hasta nueve horas: no es verdad que entre más grande seas, debas dormir menos, todo dependerá de cada cuerpo y necesidad, no te obsesiones, ¡mejor ya duérmete!

¿Migajera, yo?

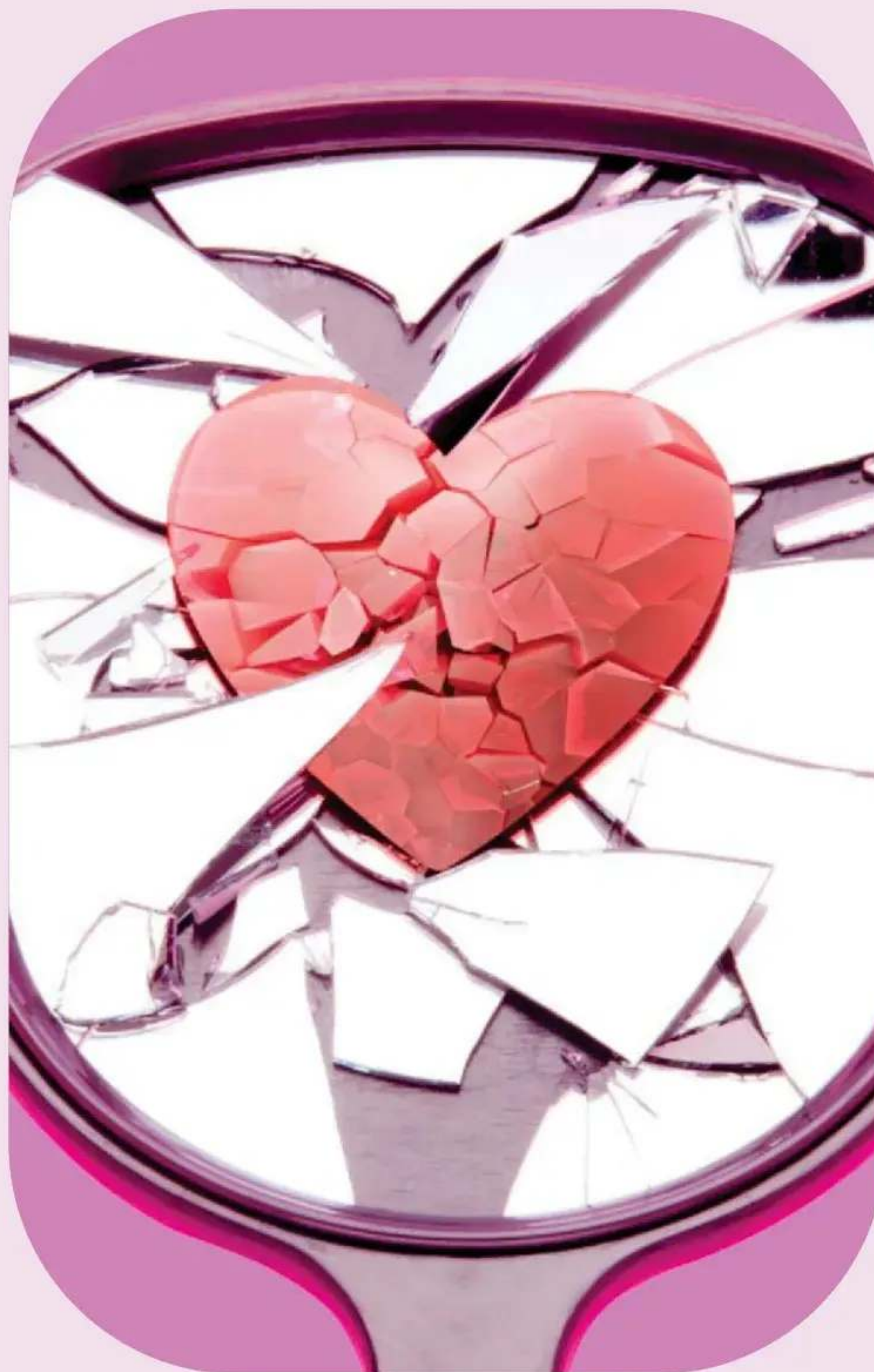
La primera vez que escuché esa descripción sentí náuseas. Me pareció profundamente denigrante. Sin embargo, hoy reconozco que encierra un concepto tan doloroso como cierto: mujeres que nos conformamos con poquito o con las sobras.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Todas, en algún momento, hemos esperado llamadas que nunca llegaron, justificado ausencias imperdonables, celebrado migajas como si fueran banquetes. Hemos evitado poner límites por miedo a que se alejen o parecer "la mala". Hemos creído que la gente cambiará, que todo es cuestión de paciencia, y hasta nos culpamos por las acciones de los demás. ¿Ya te cansaste? Porque un día, sencillamente, te hartas. Y de ese cansancio nace otra versión de ti, alguien capaz de decir: "Esto no es suficiente para mí".

Ser migajera no se limita a lo romántico, se filtra en todos los ámbitos: relaciones amorosas, amistades, familia y vida profesional. El problema de quedarnos ahí, creyendo que es nuestra zona de confort, es que terminamos aceptando una vida a medias: medio amor, medio gozo, medio ser. Nos vendieron la idea de que, si nos esforzamos lo suficiente, todo saldrá bien: la pareja ideal, el ascenso soñado y la vida será justa. Pero ese concepto de justicia es el que más nos daña, porque nos convierte en mendigas emocionales y aferradas al miedo a quedarnos solas.

Durante años, viví creyendo que amor era sacrificio. Que mientras más aguantara, más merecedora sería. Que, si insistía lo suficiente, si demostraba



que yo sí estaba dispuesta a todo, entonces el otro cambiaría. Esas ideas nos empujan a aceptar el mínimo, nos instala en la carencia y nos hace pensar que pedimos demasiado.

1. ¿Cómo saber si estas cayendo en ese patrón? Aquí te dejo unas pistas. *Spoiler:* tú lo sabes y los demás lo notan.

2. ¿Agradeces el mínimo esfuerzo? Un mensaje después de días de ausencia, una cita mediocre, un regalo miserable, un

te quiero tibio, plantones, olvidos inaceptables.

3. ¿Aceptas relaciones desequilibradas? Es dar más de lo que recibes o rogar por atención.

4. ¿Esperas que el otro (pareja, amigo o trabajo) cambie y mejore con el tiempo?

5. ¿Justificas desaires, groserías o desconsideraciones?

A veces olvidamos lo que merecemos. El miedo a la soledad, la esperanza de que "va a

cambiar" o la idealización de quien no da la talla son trampas silenciosas que nos hacen tolerar lo intolerable. Entre más te esfuerces por merecer esas migajas, más pequeñas se vuelven y te encoges con ellas.

Salir de esa dinámica no es fácil, pero es urgente. Implica reaprender a mirar el amor desde la dignidad y no desde la necesidad, porque una mujer que se respeta no negocia su paz por un mensaje a medias ni su dignidad por una presencia intermitente. El primer paso para dejar de ser una "migajera" es reconocerlo. Después, hay que reconstruirse desde el amor propio, comunicar lo que realmente se necesita y, sobre todo, tener la valentía de decir "no" cuando eso que ofrecen no alcanza.

El amor no se suplica. No se agenda. No se convence. Y mucho menos se fuerza. Si tienes que correr tras él, ya se fue hace rato y ahí no es. No necesitas que alguien te elija para saber que eres suficiente. Lo que necesitas es recordar que vales mucho más que las sobras que has estado aceptando. ¡A movernos ya!



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... wake up!



money

Esto sí que
es un rollo
de trabajo.
Literal.

El trabajo según la generación Z

La irrupción de los *centennials* en el mundo laboral supone un choque total. Su actitud frente al empleo es muy diferente a la de sus hermanos mayores: para ellos, tener una ocupación no realiza ni da la felicidad.

POR LOLA FERNÁNDEZ

FOTO: GETTY IMAGES

Es un hecho: la generación Z se ha desenamorado del trabajo.

Ya nadie piensa que va a realizarse en su vocación o que encontrará algo parecido a la felicidad en la oficina. Y las empresas son las primeras damnificadas del fin de este romanticismo: de ellas surgen diagnósticos como que los zoomers carecen de motivación o no son profesionales, como encuentra un reciente estudio de la consultora Intelligent. Pero, un momento, ¿de verdad es creíble que sean tan flojos?

La trampa de la flexibilidad

Sarah Jaffe, autora de *Trabajo. Un amor no correspondido* (ed. Capitán Swing), enumera los motivos por los que los centennials prefieren que su vida no gire alrededor de su empleo. Y lo hace desde su propia experiencia: "Soy flexible. Trabajo sobre la marcha desde mi *laptop* en cafeterías de todo el país. Nadie me paga un seguro médico y olvídate de la pensión.

¿Vacaciones? ¿Eso qué es? Carezco de todo lo que solía indicar una vida adulta estable: sin familia, sin una propiedad... solo estamos mi perro y yo". No exagera: en España, el salario medio de los jóvenes se sitúa en 1,048 euros y el precio medio de renta, en 1,072. Nada menos.

Una sigilosa revolución

"Si no está cubierto el básico de un salario o las condiciones laborales son precarias, ¿qué compromiso se les puede pedir?", aduce Mónica Pérez, directora de Comunicación de Infojobs, para disolver los clichés sobre los zoomers. La desilusión con el mercado laboral explica muchas de las tendencias que hoy se interpretan como separaciones descaradas de los jóvenes.

¿Y si fueran las armas de una revolución silenciosa que reclama no regalar al trabajo lo que este no remunera? En su libro *Over Work*, Brigid Schulte propone la solución que Islandia aprobó en 2020: semana laboral de cuatro días y 36 horas, y sueldos que rebasan con cierta holgura los gastos fijos: allí, de unos 2,800 euros.

JOB HOPPING

Saltar de un empleo a otro en los sectores de alta demanda, como el digital, ya es lo normal.

Las empresas se quejan de que no logran retener al talento joven, y tienen razón: España es el país europeo con mayor índice de rotación. Según Infojobs, el 42% de las firmas españolas encuentra muy difícil retener a los empleados. En las industrias digitales, la dificultad es aún mayor: desde allí se propagó la tendencia del *job hopping*, o sea, saltar de un empleo a otro, buscando mejores salarios y horarios. Según LinkedIn, un 65% de profesionales planea cambiar de trabajo: tres de cada cuatro *juniors* quieren hacerlo. Se habla del *quiet quitting* (dejar el trabajo sin broncas) y del *soft quitting* (hacerlo con suavidad) para no cerrarse ninguna puerta por si, en un futuro, ganada experiencia, nómina y hasta ascenso, surge una recontractación con condiciones laborales a la altura.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autoestima de los zeta ya no depende del éxito laboral: priorizan su salud y su vida personal.

Se terminó el romanticismo: los zoomers no esperan encontrar realización, felicidad o diversión en el empleo. Les basta con pagar los recibos y no dejarse la vida en la empresa. Priorizan, sin embargo, la conciliación familiar, la salud mental y disfrutar de tiempo para el ocio y los proyectos personales. Es más: están cautivados por el movimiento viral *FIRE*, siglas en inglés de independencia financiera y jubilación anticipada: sueñan con dejar de trabajar. "Mientras antes parecía que se vivía para trabajar, ahora se trabaja para vivir", explica Mónica Pérez desde Infojobs. "Entienden el empleo como un medio para alcanzar lo que quieren. No están dispuestos a sostener un puesto a cualquier precio y son la generación menos predispuesta a quedarse en la oficina fuera del horario laboral o hacer horas extra".

RENUNCIAR A MANDAR

Ya no se puede seducir a los gen Z con ascensos, sobre todo si estos no incluyen un salario alto.

Una de las tendencias que subrayan la diferencia entre los jóvenes que entraron en el mercado de trabajo antes o después de la pandemia de 2020 es la cuestión de los ascensos. Un 56% de los zoomers encuestados por la consultora de reclutamiento Robert Walters rechaza cargos intermedios porque implican demasiado estrés y carga laboral sin una retribución salarial a la altura. De hecho, el 72% prefiere gestionar su propia carrera profesional y obtener más experiencia y formación que administrar la carrera de sus compañeros. La tendencia, denominada *quiet ambition* o ambición silenciosa, apunta a una redefinición del éxito: ya no está relacionado con el sacrificio personal y el estrés, sino con la autonomía personal y la libertad.



PEDIRSE 'BAJACIONES'

Los días libres se enmascaran como bajas médicas: un fraude difícil de demostrar.

Las bajas se han duplicado en los últimos siete años, en especial por ansiedad y estrés y entre jóvenes de 16 a 25 años, en los que la casuística se ha disparado un 90%. Héctor Labarta, de LinkedIn, apunta a la presión, una cultura laboral tóxica o miedo a pedir un descanso.

NAKED QUITTING

Dejar un trabajo sin tener otra oferta: los jóvenes no aguantan si no están a gusto en su puesto.

Es otro comportamiento de los centennials que sorprende a los empleadores: se van del trabajo sin tener otro en perspectiva y, en muchos casos, sin un plan B. No sufren el miedo de sus hermanos mayores a quedarse sin empleo y priorizan su bienestar.

DESPIDOS 'QUIT-TOK'

No existe privacidad para los secretos de oficina: lo cuentan todo en TikTok.

¿Otra revolución en la cultura corporativa? Los jóvenes graban sus despidos y renuncias y los suben a TikTok. Además, aprovechan para denunciar comportamientos tóxicos, problemas laborales, acosos... Pesa más el apoyo de su comunidad en línea que la discreción laboral.

'BLUE COLLAR'

Se imponen los trabajos manuales, esos que ninguna IA podrá reemplazar.

Si los trabajos *white collar* son los trabajos de oficina, los *blue collar* se refieren a los oficios manuales, a aquellos que no usan camisa blanca, sino el overol azul de los talleres. La demanda de este tipo de empleos entre los *zoomers* tiene sus razones, sobre todo la estabilidad, y unos salarios que aumentan conforme sube la demanda. Electricistas, plomeros, carpinteros y todo tipo de técnicos y artesanos cumplen tareas que ninguna inteligencia artificial realizará. Son, en este sentido, insustituibles. Por eso crecen más las oportunidades para los trabajadores *blue collar* que para los *new collar*, los que han aprendido habilidades tecnológicas muy especializadas en *boot-camps* y similares. Recordemos que tan solo el sector tecnológico perdió 5,000 empleos en España durante 2024.

RETIROS MINI

Como la jubilación queda muy lejos, los jóvenes de la generación Z la adelantan en microdosis.

Como vemos, la preocupación por la conciliación, por no perder la vida personal y el tiempo de ocio lleva a los *zoomers* a aprovechar cualquier oportunidad para tomar distancia de su puesto de trabajo. La estrategia más decidida en este sentido son los llamados minirretiros o microjubilaciones: unas semanas o meses de descanso que pueden tomarse al dejar un trabajo y antes de incorporarse a otro, en particular en sectores profesionales donde la exigencia de productividad es intensa y las jornadas son largas. A veces, los *zeta* pueden utilizar estos paros para impulsar proyectos propios, formarse o incluso viajar. Eso sí, requiere un importante ahorro que permita afrontar la salida con los gastos cubiertos, cosa complicada. En España, el 46% todavía depende de la ayuda de sus padres.

GHOSTING LABORAL

El desconsiderado "nosotros te llamamos" de los reclutadores ya tiene una respuesta a la altura.

La disrupción laboral de los jóvenes tiene su cara A, la que expresa su preocupación por la salud mental, las jornadas excesivas y los salarios bajos; y su cara B, cuando la desafección con el empleo toma rumbos censurables. Por ejemplo, el *ghosting* laboral, cuando los candidatos no acuden a las entrevistas o no se presentan en su primer día de trabajo. Una respuesta radical al vacío "nosotros te llamamos" que suelen recibir de los reclutadores. El portal de empleo Indeed reveló que el 78% de los candidatos ha ignorado a un posible empleador durante el último año. Una encuesta de PapersOwl descubrió que el 95% de los *zoomers* creen aceptable salir antes de la hora o llegar tarde. También se ha popularizado el *task making*, o fingir trabajar para que no te encarguen una nueva tarea. Lo practica un 37% de los jóvenes encuestados por la consultora Work Human.

Las empresas contraatacan

Las compañías tienen problemas para retener a los talentos más jóvenes, de ahí que empiecen a tomar medidas frente a sus demandas.

NI REUNIONES NI MAILS

Entre otras medidas para no sobrecargar las jornadas, triunfa el *feedback* constante e informal de las *apps* colaborativas: Slack, Teams, chats...

EQUIDAD DE MARCA

La equidad de marca del empleador (EBE) puntúa valores subjetivos que realzan a una compañía y que son capaces de mantener a los talentos más brillantes: ambiente laboral, factores organizativos, cultura empresarial... Las mejores empresas trabajan por un EBE alto.

CUENTO CORPORATIVO

No solo los candidatos mienten en las entrevistas: las empresas también pueden asegurar que tendrás trabajo a distancia o un *mentoring* para lograr contratarte.



*Top, shorts,
sandalias y
lentes,
Tommy Hilfiger.
Joyería,
Swarovski.*

Majo Aguilar

FOTOS: OLGA LARIS

POR CONSTANZA ALCOCER Y ANDREA SIERRA

STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA

CANTA
PARA
SENTIR





Camisa y falda,
Sandro Paris.
Lentes, **Tommy
Hilfiger.** Aretes,
Swarovski.



esde que era niña, la música era su brújula, impulso y juego favorito. Hoy, Majo Aguilar no solo lleva el apellido de una de las dinastías más emblemáticas de la música mexicana: también ha sabido encontrar su propio ritmo, su propio estilo y una voz que vibra con verdad, autenticidad y fuerza femenina.

¿Cómo eras de niña y cómo surge tu interés por la música?

Era hiperactiva... ¡pero muchísimo! Vivía obsesionada con cantar. Estaba en todos los *shows* de talentos de la escuela, me inventaba canciones y hasta letras si no me las sabía. La música me atrapó desde chiquita y también era muy traviesa... muy, muy traviesa, ja, ja.

¿Cuál ha sido el momento más desafiante de tu carrera hasta ahora?

Es difícil cuando se intenta sacar de mí una mala vibra hacia personas de mi familia. Independientemente de que tomemos caminos distintos, jamás voy a hablar mal de ellos. Entiendo que el *show business* a veces busca confrontaciones, pero estoy aquí por la música, no por escándalos. Ha sido desgastante, sí, pero también una oportunidad para mostrarle al público quién soy en realidad.

¿Cómo has logrado posicionarte por ti misma, más allá de tu apellido?

Me siento muy orgullosa de mis abuelos, Flor Silvestre y Antonio Aguilar; ellos comenzaron todo esto, pero siempre supe que ese fue su camino y que yo tengo que crear el mío. Escucharme a mí misma es clave. La intuición es poderosa: me ha dicho por dónde sí y por dónde no. Además, creo mucho en avanzar sin pisar a nadie, sin hablar mal de otros. Vi una frase que decía: “El éxito de alguien más no significa que tú no puedas

tener el tuyo”. Y lo creo totalmente. Me he concentrado tanto en lo mío, que a decir verdad no me da tiempo de fijarme en qué hacen los demás.

¿Qué te inspira cuando compones o eliges canciones?

¡Los momentos mágicos! Esas iluminaciones que te agarran en un avión, comiendo o en cualquier lugar inesperado. A veces es el amor, otras veces la familia o una simple emoción. Me inspiro mucho cuando hago algo diferente a mi rutina: ver una peli que normalmente no vería, visitar una expo de arte o cosas así. Y, claro, también cuando estoy sola. La soledad es muy inspiradora.

¿Cómo manejas la presión de estar bajo el ojo público?

Hasta ahora no me he sentido presionada. Creo que la clave es ser yo misma en todo momento: arriba del escenario, en una entrevista, en una sesión de fotos... No uso caretas y eso me ha ayudado a mantenerme en paz.

¿Cómo te ha apoyado tu familia para mantener los pies en la tierra?

Mi núcleo más cercano —mis papás y hermanas— son un refugio total. Te cuento una anécdota: después de cantar con el Canelo llegué a México y fuimos a casa de mis papás. Platicamos unos 30 o 40 minutos sobre el *show* y luego... “¿qué quieren cenar?”. Pedimos pizzas y

ya, se acabó el tema. Para ellos, yo no soy “Majo Aguilar, la artista”, sino la hija, la hermana. Esa normalidad me reconecta y me recuerda que una cosa es cantar y otra, muy distinta, es la fama.

¿Tienes algún ritual para reconectar contigo misma en medio del caos?

Sí. Me encierro un rato, sola, y hago dos cosas: juego en el Nintendo Switch o leo. Ambas me ayudan a concentrarme, me desconectan y me devuelven la calma. Es como un *reset* mental.

Si pudieras hablar con la Majo de 15 años, ¿qué le dirías?

Que escuche a todos con atención, pero que nunca deje de seguir su intuición. Esa voz interna me ha llevado a donde quiero estar y me ha alejado de los lugares donde no deseo estar. Es una guía maravillosa.

¿Qué significa para ti el empoderamiento femenino hoy?

Libertad. El poder ser quien eres sin pedir permiso. Antes teníamos que estar calladitas, como si eso fuera más bonito, y dejó huella en muchas generaciones. Hoy somos más libres, más fuertes, y ya no estamos diseñadas para no incomodar: ahora estamos dedicadas a ser, y eso es espectacular.

¿Transmitir ese mensaje es parte de lo que buscas con tu música y tu imagen?

Totalmente. Y también con mi vestuario. Siempre he respetado muchísimo la tradición del mariachi, pero me muevo mucho en el escenario y la falda me incomoda. Entonces rompí ese molde: uso pantalones, trajes sastre con inspiración charra. No llevo moño ni sombrero, pero mantengo los elementos que le dan identidad. El diseño es de Javier Morales, tercera generación de sastres de charro, y por fortuna entendió mi idea y me apoyó. Lo más importante es que sea honesto. El público se da cuenta cuando algo es forzado.

¿Cómo describes tu estilo personal?

Fuera del escenario diría que cómodo, ecléctico y divertido. Sí me gusta que tenga su toque divertido, pero tengo que estar cómoda y mezclo muchísimo. Soy muy mala siguiendo tendencias, la verdad. Prefiero jugar con lo que me hace sentir bien.

Ya adaptaste el traje a tu estilo, pero en lo musical, ¿cómo equilibras ese respeto por las raíces del mariachi con tu necesidad de innovar y ponerle tu sello?

Con amor. Porque cuando hay amor, hay respeto. Si hiciera lo que hago con otras intenciones, como “quiero pegar con los chavitos, entonces voy a meter un poco de reggaetón”, que ojo, no lo he hecho, pero es un

ejemplo... aunque igual lo hago después (*risas*). No tengo nada en contra del reggaetón, pero a lo que voy es que si yo hiciera esos momentos solo para pegar, estaría faltándole al respeto al mariachi. Pero como lo hago desde una inquietud genuina de mi creatividad —y eso es amor—, por eso ha funcionado tan bien, porque es algo muy natural.

¿Cuál consideras que es tu mayor logro hasta ahora?

¡Uy! Pienso en muchos muy bonitos... pero de verdad, mi mayor logro —y lo digo con el corazón en la mano— es haber construido una base de *fans* que siempre digo que son mi familia. Me han acogido con los brazos superabiertos y no me sueltan. Sé que me quieren mucho y eso es, para mí, el logro más espectacular, porque a la gente no la puedes comprar con nada. Eso no se puede forzar, se da naturalmente y deben pasar muchas cosas para que ocurra. Entonces, aunque suene a cliché, el cariño del público y la manera en la que me han abrazado es mi logro máximo.

¿Y qué es algo que pocos saben de ti, pero que te gustaría que supieran?

No creas que soy tan hermética con mis cosas... pero ¿qué podría ser? La gente ya sabe que soy *gamer*, que me encanta tomar fotografías —de hecho, estudié un año y medio de fotografía—, que me gusta leer... ¿Algo que no sepan? No sé si esto se debería decir, porque se supone que uno debe ayudar sin decirlo, pero me gusta mucho apoyar causas. Y quizás me gustaría que eso se supiera, no por reconocimiento, sino porque tal vez alguien que está leyendo esto se inspira y conecta con alguna causa que le mueva el corazón. Y si está en sus posibilidades, pueda apoyar. Siento que si estamos en una posición afortunada de poder dar, debemos hacerlo.

¿Cuál es un consejo que siempre llevas contigo?

Tengo varios. El primero, y lo tengo tatuado en el corazón, me lo dio mi abuelita Flor: “Canta para sentir, no para sonar bonito. Canta para que tú sientas algo, porque con eso los demás van a sentir también”. Y sí, lo más importante es que lo sientas tú. Desde que era muy chiquita, como de 13 años, hay una frase que se me quedó grabada: “Vive y deja vivir”. Para mí, es como un mantra. Yo no me meto en la vida de los demás, trato de que cada quien haga lo que quiera con mucho respeto. Eso me ha funcionado muy bien. No me tomo las cosas personales y también me ha llevado a donde estoy ahora.

¿Y qué sigue para ti? ¿Qué viene para Majo Aguilar en este siguiente capítulo?

¡Mucha música! Y ojalá más personas conecten con este sueño que me fascina y que me llena la vida, que es cantar.

**“La clave ha
sido ser yo
misma en
todo momento”**



Vestido, **Alfredo Martínez**. Joyería, **Swarovski**.



*Total look,
Louis Vuitton.*

Vestido, bucket
hat, sandalias
y lentes, **Tommy
Hilfiger.**

Makeup:
Roberto Sierra

Pelo:
Octavio León
Asistente de foto:
**Jesús Ricardo
Hernández**





love

Decálogo del buen sexo

Realizamos un estudio entre las lectoras para desentrañar las claves de una relación plena.

Te revelamos los resultados.

POR LOLA FERNÁNDEZ

“La gente no quiere un sexo menos malo: quiere un sexo fantástico”- dice Peggy

Kleinplatz, directora del equipo de investigación Optimal Sexual Experiences de la Universidad de Ottawa. Por suerte para nosotras, Kleinplatz no solo ha dedicado su carrera a estudiar el placer, sino que ha publicado su investigación en el libro *Magnificent Sex: Lessons From Extraordinary Lovers* (ed. Routledge), donde consigue que varios amantes extraordinarios cuenten sus secretos. Prepárate, porque lo que revela Kleinplatz y confirma la sexóloga Raquel Graña te va a volar la cabeza.

Mucho más allá del coito

Nuestra referencia a la hora de sacar algunas conclusiones sobre cómo podría ser el mejor sexo posible es una encuesta que lanzó Cosmo España a sus lectoras: sus respuestas sobre cómo vivir, sentir y producir placer son nuestro punto de partida. Por una razón muy sencilla: definir esta cuestión es casi imposible. “Solo es posible desde una perspectiva reduccionista, pero que sigue siendo mayoritaria: la que relaciona el sexo exclusivamente con el coito heterosexual”, explica Graña, cuya labor al frente de la plataforma Íntimas Conexiones, donde ofrece consultorio, terapia y retiros, tiene mucho que ver con

ampliar las fronteras de la relación sexual. “Es lo que nos han vendido socialmente y vemos en series y películas: que todo va orientado a la genitalidad. En realidad, la erótica tiene que ver con todo tipo de contacto: un beso fogoso que dure segundos o caricias durante horas. Incluso pueden darse orgasmos sin tocarse, solo con la respiración. No podemos generalizar. Cada persona tiene diferentes gustos y es necesario explorarlos”, señala. Lo que sí tiene muy claro es qué es un mal sexo: “Aquel en el que te sientes desconectada o asumes que tienes que cumplir”. Algo con lo que está de acuerdo el 33% de nuestras encuestadas.

El clímax es el objetivo

Existen otras presunciones que conviene desactivar, como la de los preliminares como si fueran un aperitivo. “Hablar de preliminares reduce, de nuevo, el sexo a la penetración”, explica Raquel Graña. Es algo que nuestras lectoras intuyen o saben, pues para el 58%, el juego previo es tan importante como el coito en sí. En efecto, no hay jerarquía de importancia entre las prácticas eróticas. “Eso que se llama aperitivo puede ser el plato principal para muchas: un masaje genital, sexo oral, masturbación... disfrutamos del contacto piel con piel. Tener un encuentro solo para darse una ducha puede ser superexcitante: no necesitamos cumplir con el guion que nos han dicho que tene-

mos que seguir”, apunta Graña. Lo que sí resulta incontestable es el orgasmo, destino deseado de cada encuentro. En el caso de las mujeres heterosexuales está justificado: las investigaciones científicas exponen que el 40% lo alcanza nada más en 10 de cada 100 relaciones sexuales.

El dato coincide con nuestro estudio: solo un 63% de las participantes confiesa que llega al clímax casi siempre. Eso explica que el 40% relacione el buen sexo con un buen orgasmo. Tiene lógica: no ver fuegos artificiales puede ser frustrante, pero ¿acaso no debería figurar como un básico y no en la lista de lo increíble? ¿Un encuentro erótico genial no debe ir más allá del orgasmo?

En lo que coincide el 42% es que, un buen sexo debe ir de la mano de una buena comunicación. Y ese sí que es algo de dónde tirar, confirma Raquel Graña. “Conviene hablar mientras se hace. Muchas veces, una persona está cansada de la penetración, pero aguanta porque cree que a su pareja le queda poco. Pero igual no tenemos que aguantar: podemos proponer una alternativa o que él termine solo. Esto favorecería lo que yo llamo la chispa: si uno siempre sabe lo que va a suceder, acaba aburriéndose”.

Puede ser tu gran noche

Sobre todo si tienes claro lo que te gusta y cómo te gusta.

58%

piensa que los preliminares son tan importantes como el plato principal, y 35% cree que depende del momento.

75%

opina que lo importante en el sexo no es la duración, siempre que se disfrute. El 18% afirma que “un buen show necesita tiempo”.

61%

son quienes, en el sexo, valoran sobre todo la química; mientras que el 32% prefiere la confianza y un 6%, la técnica.

68%

confiesa que es más tradicional que de hacer locuras. Un 16% se ha relacionado con alguien casado y un 15%, con dos personas en un intervalo de menos de 24 horas.

83%

ha tenido el mejor sexo cuando ha habido confianza; el 12% en los primeros encuentros y el 4%, con su vibrador.

63%

llega el orgasmo siempre o la mayoría de las veces; un 30% solo a veces y un 6% no suele alcanzarlo.

50%

admite que su frecuencia sexual va de mes en mes; 44% tiene relaciones varias veces a la semana y un 5%, a diario.

La frecuencia... ¿importa?

La lógica es aplastante, pero en la encuesta la comunicación no figuró como clave cuando preguntamos qué mejoraría la vida sexual: el 35% dice que "tener sexo más a menudo", el 41% "probar cosas nuevas", y solo el 23% quiere "hablar más de lo que me gusta". ¿En realidad tenemos claro qué necesitamos para disfrutar a lo grande? "Cuanto más jóvenes somos, más importancia damos a la frecuencia, y además, el número siempre se refiere a coitos o eyaculaciones masculinas —resalta Graña—. Pero si me he abrazado a mi pareja y lo gocé, eso es una relación sexual. Ni orgasmo ni penetración ni sexo oral son obligatorios. Es preferible tener relaciones de calidad que de cantidad".

La química y la confianza rivalizan como factores clave de una intimidad sobresaliente: un 32% cuenta que el mejor sexo se basa en sentirte segura con tu pareja, y 61% admite que valora más tener *feeling*. "La realidad es que la relación erótica no tiene tanto que ver con la confianza, sino con la química —agrega Raquel Graña—. En cierta medida, eso hace que la persona te parezca fiable, aunque en verdad no tengas ni idea. Solo con el tiempo descubres si es digno o digna de confianza y continuas o te planteas dejarla". En lo que parece que somos poco innovadoras es en lo que se refiere a experiencias fuera de lo común o lugares favoritos para dar rienda suelta a nuestras fantasías. La mayoría de las lectoras sostiene que tiende "a lo tradicional" (un 68%) o que prefiere la cama (un 64%). Sin embargo, Graña matiza: "No creo que seamos tan tradicionales. A pesar de que tenemos tendencia a repetir patrones pasados, rompemos tabúes aunque no lo contemos.

Hoy por hoy, una experiencia loca puede ser ir a un club de intercambio de parejas, porque hay muchos jóvenes que van a este tipo de locales, o tener sexo en público. Muchísima gente te dirá que lo ha hecho en la playa, los arroyos, campamentos, festivales... La cama está bien, pero a muchísimas personas les encanta el sofá. O el coche. O el

58%
practica sexo
oral muy
a menudo,
mientras que un
13% no lo hace
casi nunca.

campo, en un sitio donde no te vea nadie. En el cine, en probadores de ropa... En realidad, la imaginación da para mucho". Y añade: "Por cierto, rozarse o tener sexo con el vestido o la falda puesta es un caramelo, y se practica mucho más de lo que se cree. ¡Y de forma bastante más disimulada de lo que se pensaría!". Peggy Kleinplatz también



Queremos más orgasmos, más creativos y más a menudo

Planteamos una encuesta para averiguar cómo es el sexo que tenemos y el que soñamos. Las respuestas son concluyentes: buscamos comunicación, originalidad y placer.

UN ENCUENTRO TOP VA DE LA MANO DE...

42%

Comunicación: importa lo que se dice y lo que no.

40%

Un buen orgasmo.

18%

Un poco de improvisación, no me gusta la monotonía.

¿QUÉ CREES QUE MEJORARÍA TU VIDA SEXUAL?

41%

Probar cosas nuevas.

36%

Hacer el amor más a menudo.

23%

Hablar más de las prácticas que me gustan.

UN BUEN AMANTE...

53%

Tiene iniciativa.

43%

Se preocupa más por el placer del otro que por el suyo.

4%

Se limita a cumplir órdenes.

EL PRINCIPAL ENEMIGO DEL EROTISMO ES...

33%

Hacerlo sin ganas. Flojera máxima.

24%

La falta de conexión. ¿Acaso estamos en una reunión de trabajo?

16%

La monotonía. A veces hay que desactivar el piloto automático.

10%

Las prisas: no me gusta sentir que me persiguen.

9%

Pensar solo en ti. ¡Qué egoísta!

8%

La mala comunicación... no somos adivinos.

valora estos juegos y les atribuye un fuerte componente mental. "El buen sexo no se construye solo con técnicas, trucos y juguetes que culminan en un orgasmo estremecedor. Lo que hace que merezca la pena son cualidades más profundas y menos centradas en la técnica", revela la especialista en esta entrevista.

64%
opina que el
mejor lugar para
disfrutar es la
cama, y 31%
prefiere un lugar
inesperado.

El poder del momento

Peggy Kleinplatz, experta mundial en placer sexual, ha descubierto que los amantes excelentes coinciden al mencionar ocho claves del mejor sexo: "Estar centrado en el momento, a la vez que sincronizado y conectado con la otra persona. Además, es muy importante la intimidad erótica, la comunica-

ción empática, la autenticidad, la vulnerabilidad, la diversión y la trascendencia". También comprobó que en este terreno no importa nada el género, la edad o la orientación sexual: todos deseamos todo lo anterior. Y una última cosa: los mejores amantes planifican los encuentros sexuales. "Les dedican tiempo y energía", concluye Kleinplatz.

Ligar en otro idioma

¿Cuál es el verdadero idioma del amor? Aunque el francés tiene fama de ser el más romántico gracias a expresiones como "*Je t'aime*" (te amo) y términos de cariño como "*mon amour*" (mi amor), lo cierto es que hay muchas formas de conectar con alguien... incluso si no hablan el mismo idioma. Te damos algunos *tips* para coquetear más allá de la gramática.

Lenguaje corporal

Si bien las palabras nos ayudan a ser claros con nuestras intenciones, a veces el primer punto de contacto cuando visitamos otro país es el lenguaje no verbal; es decir, aquello que comunicamos con nuestro rostro, postura y movimientos.

Buscar a alguien con la mirada o sostenerle la mirada son maneras universales de mostrar interés tan antiguas como el romance mismo. Y si a eso le sumamos una sonrisa genuina, una leve inclinación del cuerpo hacia la otra persona o un roce sutil en el brazo, el mensaje puede ser aún más claro. Estos pequeños gestos también pueden marcar la diferencia al intentar atraer la atención de alguien en el extranjero. Acercarnos físicamente o adoptar una postura relajada puede ser el primer paso hacia una conexión. A la vez, luego de establecer contacto, imitar de forma sutil el lenguaje corporal de la otra persona crea cercanía, pues solemos sentirnos más cómodas con quienes reflejan nuestra energía.

Ideas y frases para romper el hielo y cruzar miradas, idiomas y 'fronteras'...

POR MARIANA MIJARES



Frases internacionales

Si bien la química no necesita traducción, unas cuantas frases pueden ayudarnos a preparar el terreno. Aquí te damos algunas ideas para romper el hielo sin importar el idioma y dependiendo de cuál sea tu mood.

La curiosa

Para mostrar interés genuino y romper el hielo con un toque cultural.

Español: ¿Cuál ha sido tu comida favorita aquí?

Inglés: What's been your favorite food here so far?

Francés: Quel plat tu as préféré ici jusqu'à maintenant ?

Italiano: Qual è stato il tuo piatto preferito finora?

La directa

Para cuando quieres ir al grano, pero con estilo.

Español: Hola, ¿qué tomas?
¿Te puedo invitar un trago?

Inglés: Hey, what are you drinking? Can I buy you one?

Francés: Salut, tu bois quoi ? Je peux t'en offrir un?

Italiano: Ciao, cosa stai bevendo? Posso offrirti da bere?

La fan de idiomas

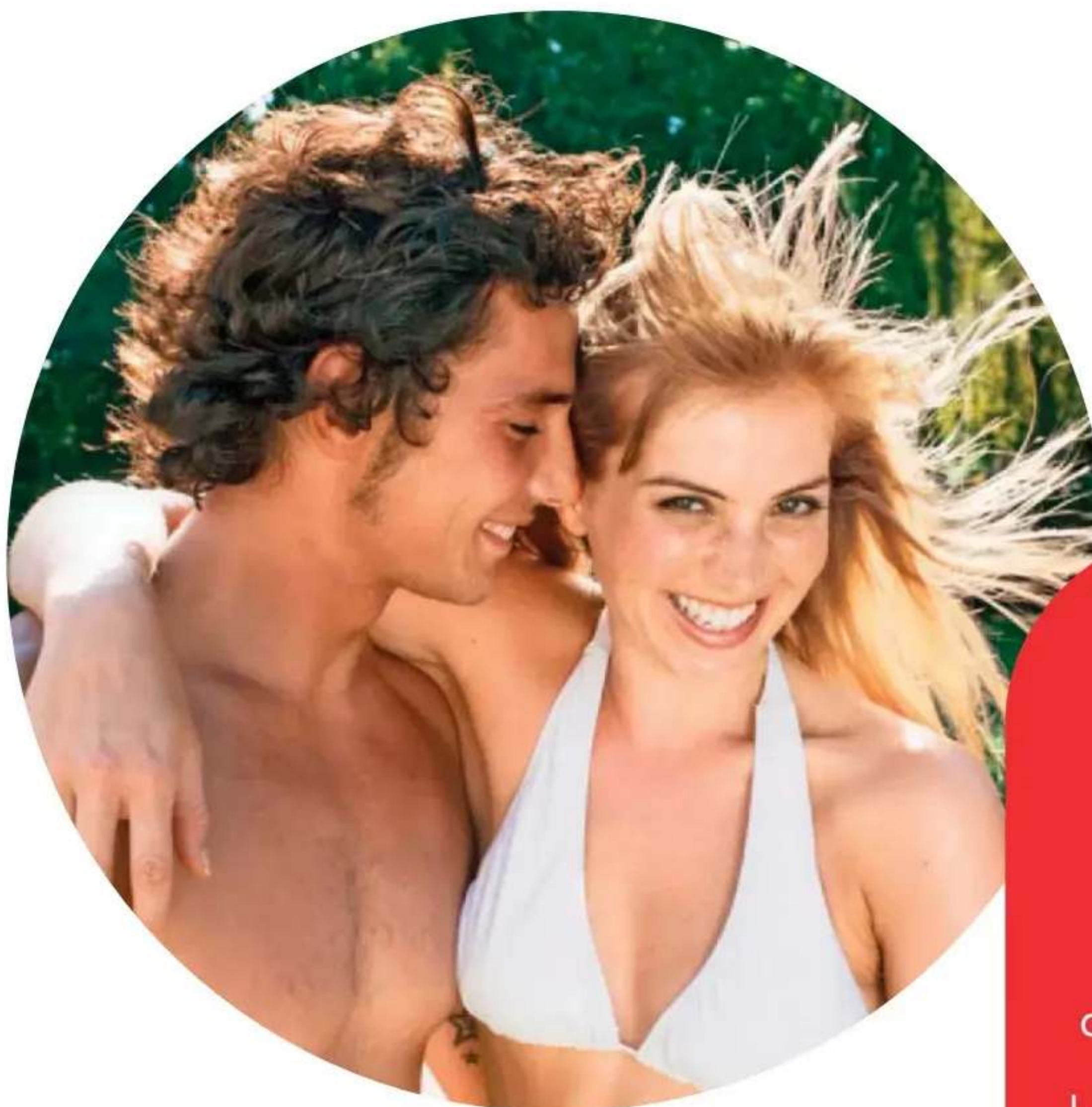
Para demostrar interés en su cultura.

Español: Estoy practicando tu idioma... ¿me ayudas con algunas frases?

Inglés: I'm practicing your language... can you help me with a few phrases?

Francés: J'apprends ta langue... tu peux m'aider avec quelques phrases?

Italiano: Sto imparando la tua lingua... mi aiuti con qualche frase?



Un último tip

Recuerda que, más allá del idioma, lo que importa es la actitud. Sonríe, mantén el contacto visual y adapta tus palabras a la situación. A veces, una frase corta dicha con intención vale más que un discurso completo. En el lenguaje del amor... el idioma es solo un detalle.

La de la excusa perfecta

Por si te quedas sin batería (pero no sin encanto)

Español: Perdón, ¿tienes un cargador?
¡Prometo agradecerlo con un trago!

Inglés: Sorry, do you have a charger? I can repay you with a drink!

Francés: Pardon, t'aurais une batterie externe? Je t'offre un verre en échange!

Italiano: Scusa, hai una batteria portatile? Ti offro da bere in cambio!

La damisela en peligro

Incluso si no necesitas ayuda, apela al instinto caballeroso (o solidario).

Español: ¿Me podrías ayudar con algo?

Inglés: Could you help me with something?

Francés: Tu pourrais m'aider avec quelque chose?

Italiano: Mi puoi aiutare con una cosa?

discover

Road trips de verano

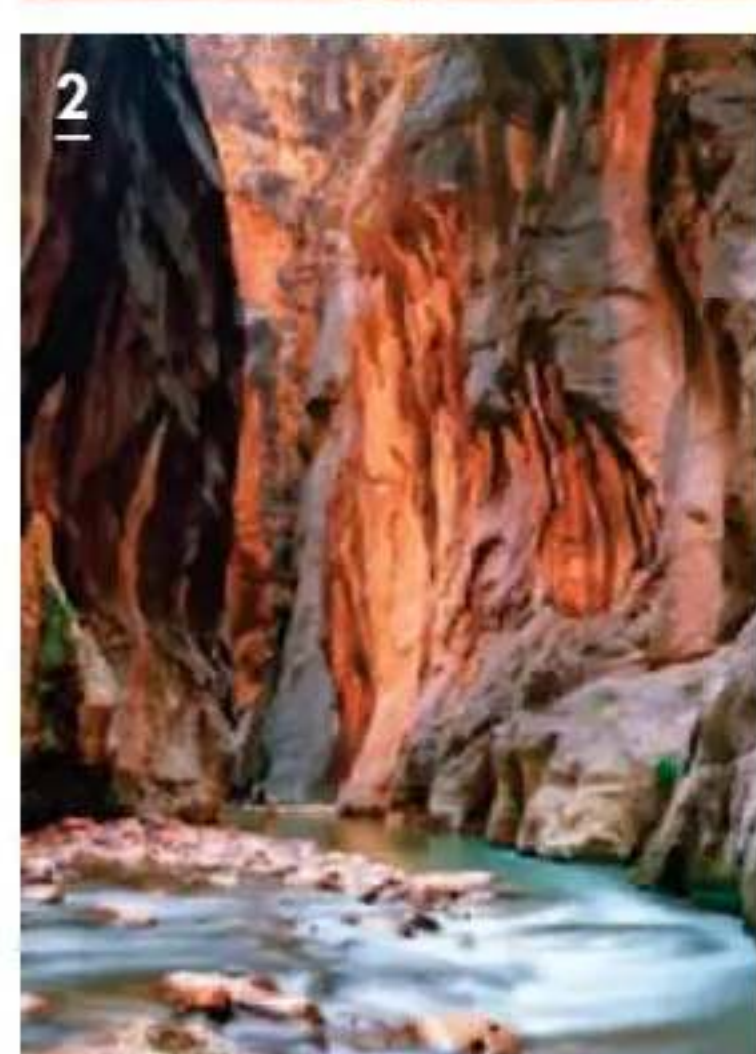
Cuatro travesías con paradas llenas de naturaleza, cultura, música y sabor.

POR MARIANA MIJARES

En esta temporada



Considera cambiar la típica escapada a la playa por recorridos que te llevarán a cañones como de otro planeta en Utah, talleres artesanales y acantilados de ensueño en Oaxaca, itinerarios llenos de sabor en el centro de Estados Unidos o festivales vibrantes en Quebec: cada ruta invita a descubrir una aventura distinta. Camina en un río, libera tortugas frente al mar, escucha conciertos bajo las montañas o prueba una sidra artesanal frente a paisajes únicos. Estos *road trips* te invitan a disfrutar tanto del trayecto como el destino, porque este verano la verdadera aventura no está solo en llegar, sino en lo que ocurra en el trayecto...



Parques majestuosos y encanto entre montañas en Utah

FOTOS: CORTESÍA VISIT UTAH & PARK CITY CHAMBER & VISITORS BUREAU.

Esta ruta puede combinar la diversión, la siempre disfrutable escena gastronómica de **Las Vegas** y los icónicos *shows* del Cirque du Soleil, y luego de dos horas manejando, llegar a uno de los parques nacionales más impresionantes de Utah: **Zion (1)**, donde la geografía te hará sentir como en otro planeta. Cañones rojizos, formaciones

imponentes y un cielo que cobra vida por la noche y que se distingue por ser un Parque Internacional del Cielo Oscuro hacen de este parque una parada obligada. En uno de sus principales atractivos, **The Narrows (2)**, puedes caminar literalmente adentro del río Virgin, entre paredes de hasta 300 metros de altura.

Además de senderos suaves como *Riverside Walk*, disfrutarás de escalada, ciclismo y observación de aves, así como opciones de *glamping*, ideales para dormir bajo un cielo lleno de estrellas.

A solo dos horas más al norte llegas a otro paisaje único, **Bryce Canyon (3)**, hogar de la mayor concentración de hoodoos en el mundo: caprichosas columnas de piedra que parecen esculpidas por un artista surrealista. Contempla los espectaculares horizontes desde miradores como Sunrise Point, Inspiration Point y Bryce Point, sobre todo al amanecer y al atardecer. Con más de 175 especies de aves migratorias, como colibríes y águilas calvas, y la designación de Gold Tier International Dark Sky Park, este sitio motiva a contemplar bajo la ética *Forever Mighty*,

que invita a visitar con gratitud y responsabilidad.

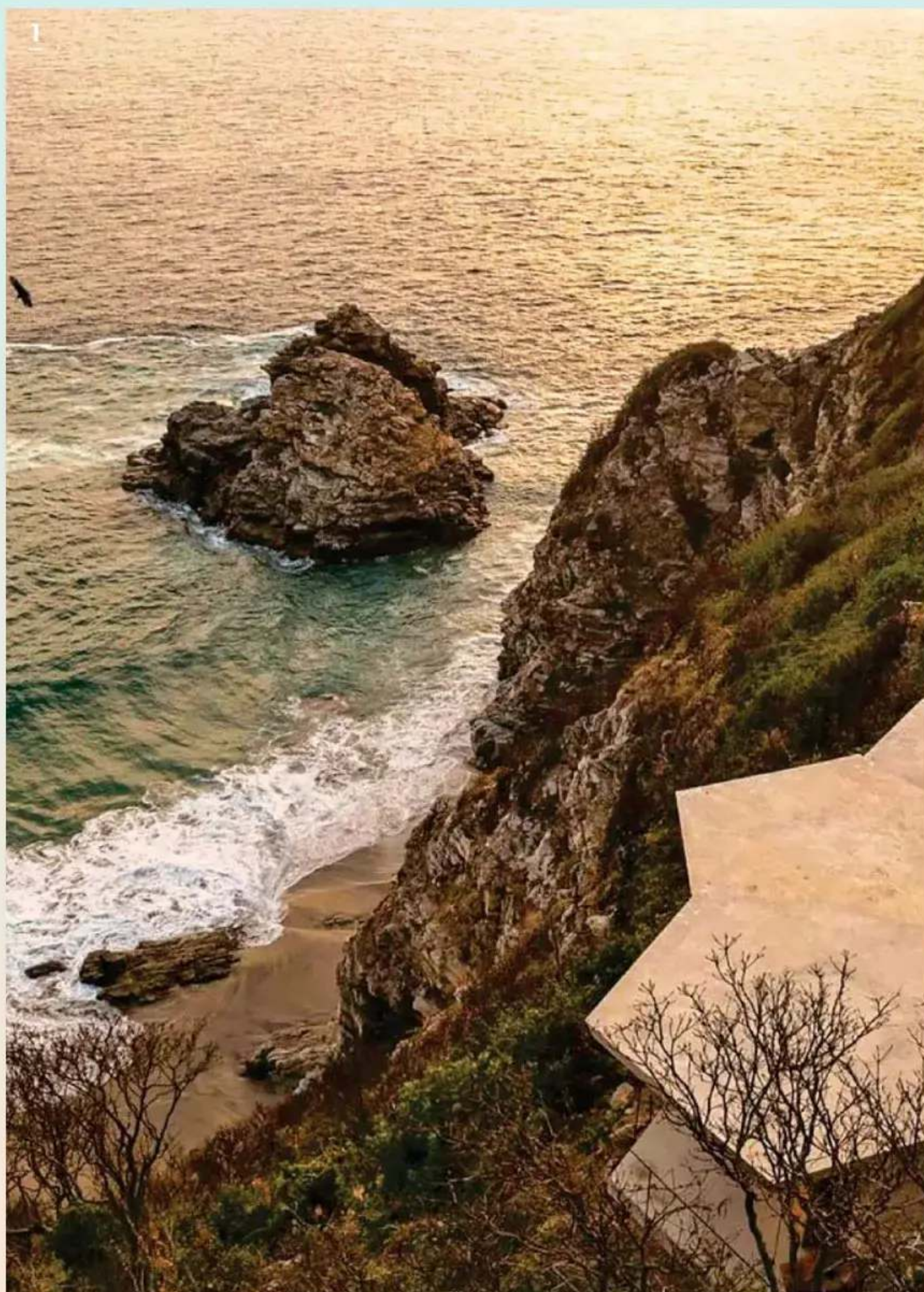
Concluye esta travesía en **Park City (4)**, el histórico pueblo minero que, si bien es famoso por sus pistas de esquí durante el invierno, en verano cobra una nueva vida. Más allá de sus montañas, se consolida como un destino de bienestar y gastronomía con spas, restaurantes de autor y destilerías como High West.

Disfruta de este paisaje desde un paseo en telesilla escénica o un vuelo en globo aerostático, deslízate por uno de los toboganes alpinos más largos del planeta o aventúrate en los rápidos de los ríos Provo o Weber con actividades como *rafting*, kayak o *paddle board yoga*. Por la noche, pasea por Main Street, con galerías y museos sobre la historia minera y la herencia olímpica.



DEER VALLEY MUSIC FESTIVAL Y DEER VALLEY CONCERT SERIES

Tras descansar y renovarte en el *Stein Eriksen Lodge*, asiste al *Deer Valley Music Festival* y la *Deer Valley Concert Series*, donde artistas como The Revivalists, The Beach Boys y la reconocida violinista Lindsey Stirling se sumarán a espectáculos como *A Salute to John Williams* y *Disney in Concert* para vivir noches inolvidables bajo las estrellas. Park City cierra de manera perfecta la travesía que inició con la magia de Zion y Bryce Canyon, y que culmina con música y aventura a gran altura.



De las artesanías a los acantilados de Oaxaca

Maneja o vuela a Oaxaca y desde ahí emprende *daytrips* para visitar poblados artesanales como **San Bartolo Coyotepec**, donde se trabaja el barro negro; **San Martín Tilcajete**, famoso por sus coloridos alebrijes, o Teotitlán del Valle, donde los telares preservan la tradición de los tapetes teñidos con grana cochinilla. Luego de unos días de explorar la capital y disfrutar entre quesillo, tlayudas y buen mezcal, aprovecha la nueva carretera que te llevará hasta la costa.

Ahí te espera otra experiencia: el encuentro con el Pacífico desde lugares como Casa Yati, un pequeño hotel frente al mar que fusiona el alma de Oaxaca con el espíritu del océano. Esta propiedad honra la cultura local a través de materiales regionales, muebles artesanales y una hospitalidad cálida que te hará sentir en casa. Aquí, la esencia zapoteca se mezcla con la naturaleza salvaje de Ventanilla y, en temporada, hasta puedes liberar tortugas. Un poco más adelante, entre impresionantes

acantilados y horizonte abierto, La Valise Mazunte **(1 y 2)** ofrece una visión arquitectónica única de Kalach y Urquiza. Sus espacios abiertos y materiales locales se integran de manera orgánica con la geografía de la costa, rindiendo homenaje a la belleza del Pacífico oaxaqueño.

Ese mismo respeto por el entorno se extiende a las experiencias: masajes y tratamientos frente al océano, caminatas guiadas entre la vegetación nativa, ceremonias de temazcal y clases privadas de yoga al amanecer. También hay *tours* en bote por las siete bahías de Huatulco **(3)**, snorkel, clases de surf, o un paseo nocturno de bioluminiscencia donde el mar se iluminará bajo tus manos. Para un reto físico y mental haz un *ice bath* para sumergirte en agua helada que estimula la circulación, fortalece el sistema inmune y despierta una profunda sensación de claridad. Todo enmarcado por una estancia que redefine el lujo como silencio, equilibrio y conexión con la naturaleza.

Un viaje entre los sabores y festivales de Quebec

La provincia de **Quebec** es un paraíso durante el verano, con ciudades que cobran vida con festivales y paisajes que se llenan de color. Comienza esta travesía explorando las calles empedradas del **Viejo Quebec**, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, y piérdete entre los cafés, *boutiques* y balcones floridos del Quartier Petit Champlain. Agenda ser parte del **Festival d'été de Québec (FEQ) (1)**, uno de los eventos musicales más importantes de Canadá. Este año, el *lineup* estará encabezado por leyendas como Rod Stewart, Shania Twain, Def Leppard y artistas contemporáneos

como Hozier, Avril Lavigne, Benson Boone y Farruko. Este festival será el punto de partida perfecto para tu *road trip*.

Conduce hacia el suroeste hasta **Bromont**, un sitio perfecto para desconectarte rodeada por la naturaleza. Puedes hospedarte en una posada encantadora como Auberge Nuits St-Georges, disfrutar actividades al aire libre como senderismo o ciclismo, o relajarte en su spa. Muy cerca de ahí, en Lac-Brome, encontrarás el viñedo Léon Courville, en el cual tendrás la posibilidad de catar vinos locales mientras contemplas el paisaje frente al lago.

Siguiendo hacia el oeste llegas a **Rougemont**, una región famosa por sus manzanos y la producción de sidra. En la Cidrerie Michel Jodoin recorrerás los huertos, probarás sidra local y conocerás más sobre esta bebida en uno de los pioneros de la microdestilación en Canadá. Su producto estrella, la sidra rosada elaborada con manzana de pulpa roja Geneva, es deliciosa en los días cálidos.

Antes de tu destino final haz una última pausa en el **Parc national du Mont-Saint-Bruno** para caminar alrededor de sus lagos, hacer picnic en un antiguo molino y conocer este oasis verde a minutos de la ciudad. Por último, Montreal (**2 y 3**) te recibirá con su energía cosmopolita y una agenda cultural que en verano incluye eventos como el Festival Internacional de Jazz de Montreal, con más de 500 conciertos en el centro de la ciudad. También destaca el Montreal Complètement Cirque, que transforma calles y plazas en escenarios para las artes circenses, y el L'International des Feux Loto-Québec, una competencia de fuegos artificiales. En agosto, el Montreal Pride (Fierté Montreal) reúne a miles en un colorido y emotivo desfile, mientras que el Festival Internacional de Cine de Montreal presenta a cineastas emergentes con proyecciones y charlas. Para cerrar, disfruta una cena en Papito, una divertida opción latinoamericana, y despídete con una caminata nocturna por el encantador Viejo Montreal, un rincón lleno de historia.



Una ruta de música y *BBQ* por el corazón de Estados Unidos

Este *road trip* no solo recorre kilómetros, sino que conecta paisajes, sonidos e historias que han dado identidad al corazón de Estados Unidos, el centro-sur. Comienza en **Nashville (1)**, conocida como Music City y corazón del country y el rock. En el Ryman Auditorium o el Country Music Hall of Fame encontrarás huellas de leyendas como Johnny Cash y Dolly Parton, además de conocer el espacio dedicado a Taylor Swift con memorabilia. Visita también el National Museum of African American Music, que revela la influencia afroamericana en géneros como el jazz, blues, R&B y hip hop. Por las noches, vive los *honky tonks* (**2**) de Broadway, los cocteles con *soul* en Rosemary & Beauty Queen o las noches de funk en The 5 Spot.

Haz una breve parada en St.

Louis, hogar del emblemático Gateway Arch, el monumento más alto de Estados Unidos y entrada a un parque nacional urbano. Visita el City Museum, que mezcla arte, arquitectura y un parque de diversiones. Si puedes, pasea por Soulard, un vecindario con tradición de jazz y bares históricos.

Finalmente, llega a **Kansas City**, donde el jazz se encuentra con el arte y el buen comer. Comienza en el conmovedor National WWI Museum and Memorial (**3**), visita la Harry S. Truman Presidential Library y recorre los pasillos del Nelson-Atkins Museum of Art, famoso por sus esculturas al aire libre. Termina con broche de oro en el recién inaugurado Museum of BBQ, un homenaje a uno de los sabores más representativos de toda la ciudad.

5 destinos para disfrutar de un viaje silencioso

Si buscas un espacio donde el ruido se disuelva y tu alma encuentre paz, entonces debes probar la tendencia que invita a la introspección y al descanso profundo. Aquí están nuestras recomendaciones.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Vivimos en un mundo donde el ruido parece omnipresente —ya sea el del trabajo, el contenido digital, la vida social o incluso nuestros propios pensamientos—: cada vez somos más las que buscamos en los viajes una forma de hacer una pausa real y oprimir el botón de *stop*. De hecho, así fue como esta tendencia se popularizó y, a diferencia de

los itinerarios saturados de actividades, aquí se propone explorar sitios más apartados, donde el contacto con la naturaleza y el ritmo pausado bajen o alivien tu estrés. El objetivo, además de descansar, es cambiar tu enfoque y dejar de lado la prisa, las agendas con cosas que hacer y la hiperconectividad para solo “estar” realmente contigo misma. ¿Estás lista? A continuación te presentamos algunas recomendaciones para experimentar esa paz.





#1

UNA SOLA VIBRA: CALMA TOTAL

Imagina que estás tumbada en la arena, con los pies hundidos en la calidez de la playa nocturna y los ojos mirando las estrellas... y lo único que escuchas es una melodía suave y envolvente transmitida solo a través de tus audífonos. Se trata de MindTravel, una agencia de experiencias sonoras *mindful* que convierten el silencio en el nuevo descanso. Ellos realizan conciertos inmersivos en distintos destinos del mundo, donde cada nota viaja directo a tus oídos, y hay caminatas meditativas y sesiones flotantes con altavoces bajo el agua (es como nadar en música); cada propuesta está diseñada para que te desconectes del ruido del mundo y te encuentres contigo misma. Es música, naturaleza y serenidad en perfecta armonía. O sea que es tu viaje a Coachella, pero silencioso. Consulta sus paquetes y destinos para conocer esta experiencia.

mindtravel.com

CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE TU VIAJE SILENCIOSO

1. Prioriza el tiempo en la naturaleza

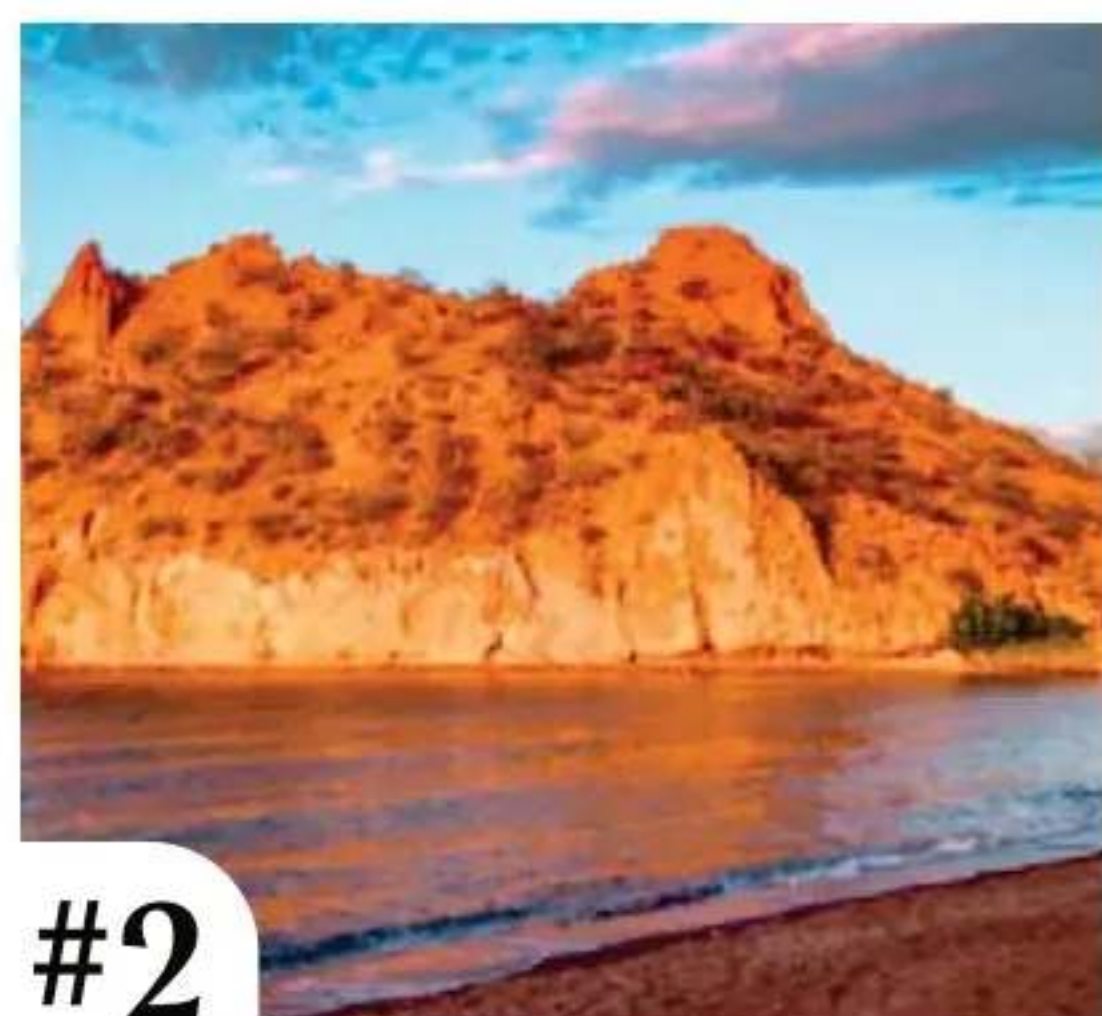
Conecta con ella. Realiza caminatas silenciosas o excursiones por el bosque. Si puedes, acércate al agua para aliviar aún más el estrés; el simple hecho de estar cerca del agua puede ser beneficioso para tu salud mental.

2. Abandona la tecnología

Quizás no puedas apagar tu teléfono por completo durante todo el viaje, pero reducir el uso de la pantalla es esencial para lograr la tranquilidad que buscas. Aprovecha para leer un libro.

3. No hagas un itinerario

Deja espacio para lo que venga; de hecho, intenta no tener un horario para hacer tal o cual cosa. Planifica solo una o dos actividades al día.



#2

DONDE EL TIEMPO SE DETIENE

Loreto, en Baja California Sur

Ubicado entre el azul del Mar de Cortés y las sierras de la península, es un Pueblo Mágico que ofrece un viaje de introspección. Su belleza está en sus calles empedradas y en la calma de su malecón al atardecer. Además de visitar el Parque Nacional Bahía de Loreto, un área con una biodiversidad marina única, también podrás navegar o practicar yoga y meditación.

visitbajasur.travel



#3

ENTRE COLINAS Y RITUALES DEL MUNDO

Finca Cortesin, en España

Ubicada en plena Costa del Sol, en este templo del bienestar solo reina el silencio, porque es un espacio creado para redefinir el descanso: desde una alberca climatizada de agua salada hasta cabinas de tratamiento con música hecha solo para ti, sus rituales de belleza son un viaje interior que, además de dejar tu piel suave, te relajarán al máximo.

fincacortesin.com



#4

EL SONIDO DE LA NATURALEZA

El Río Zábalo, en Ecuador

Aquí, los únicos ruidos que escucharás serán el canto de aves exóticas y el susurro de la selva. Es el primer Wilderness Quiet Park del mundo, certificado por Quiet Parks International por su silencio natural sin contaminación sonora. Una experiencia única de turismo consciente con cabañas sostenibles, caminatas por la selva y recorridos en canoa.

quietparks.org



#5

SILENCIO, SOL Y SANACIÓN CONSCIENTE

Misión del Sol, en México

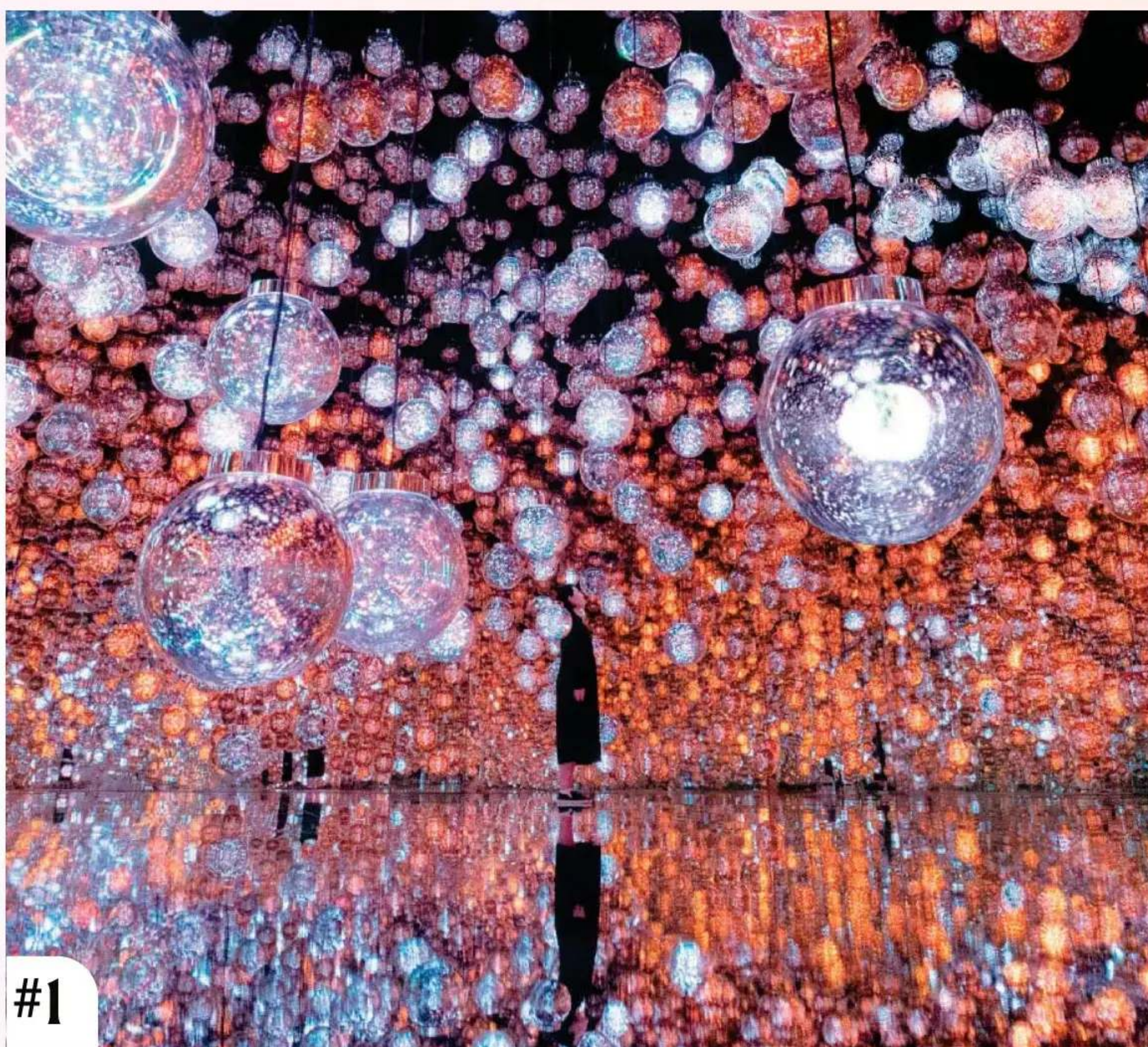
Un lugar que está a solo una hora de CdMx es perfecto para viajar sola y experimentar el silencio interior y exterior que necesitas. Este centro de bienestar es totalmente ecológico, está rodeado de jardines y se diseñó como un santuario de silencio y renovación. Hay desde meditaciones y prácticas ancestrales hasta tratamientos *detox*. Aquí, el silencio no es ausencia: es medicina.

misiondelsol.com

Inmersión total

Las experiencias inmersivas han cobrado muchísima fuerza en los últimos años. ¿Será por los sentimientos que despiertan en sus asistentes o tal vez el factor instagrameable? No importa cuál sea el motivo: aquí, un recuento de algunas de las mejores alrededor del mundo que no te puedes perder cuando visites estos destinos *top*.

POR CONSTANZA ALCOCER



#1

TOKIO, JAPÓN

Lo sabemos: Japón vive un *boom* de turismo increíble. Nuestros *feeds* se han inundado de *stories* y posteos de gente visitando el país del sol naciente y con buena razón, pues hay muchísimo que ver y hacer ahí, empezando por su capital. Entre sitios imperdibles como los **santuarios Senso-ji** y **Meiji**, visitar el icónico **cruce de Shibuya**, pasear por las zonas de **Akihabara** y **Ginza**, ir a **teamLab Borderless: MORI Building Digital Art Museum** es parada obligada y, seguramente, ya llamó tu atención más de un posteo en redes de este *spot*. Es una de dos exhibiciones que el colectivo de arte internacional teamLab tiene en Tokio (el otro se llama teamLab Planets Tokyo) y, al entrar a esta, sientes que sales de este mundo. Está ubicado en la zona de Azabudai Hills y es un museo de arte digital que puedes recorrer de la forma en que quieras, interactuando con las obras que salen de sus espacios para conectarse con la de al lado, creando un espacio sin fronteras. Incluso, en una de sus salas, puedes ser artista, pues tienen una tecnología en la que tus dibujos se integran al arte en las paredes; mientras que en otra puedes disfrutar de tu té favorito mientras imágenes increíbles de la naturaleza se proyectan sobre el mismo. La ventaja es que no tienes un límite de tiempo, puedes recorrerlo con tanta calma como quieras y tomar miles de fotos. Al terminar tu visita, aprovecha que está cerca de la famosa **Tokyo Tower** y tómate una foto con ella de fondo o sube a uno de sus dos miradores para admirar vistas espectaculares de la ciudad.



#2

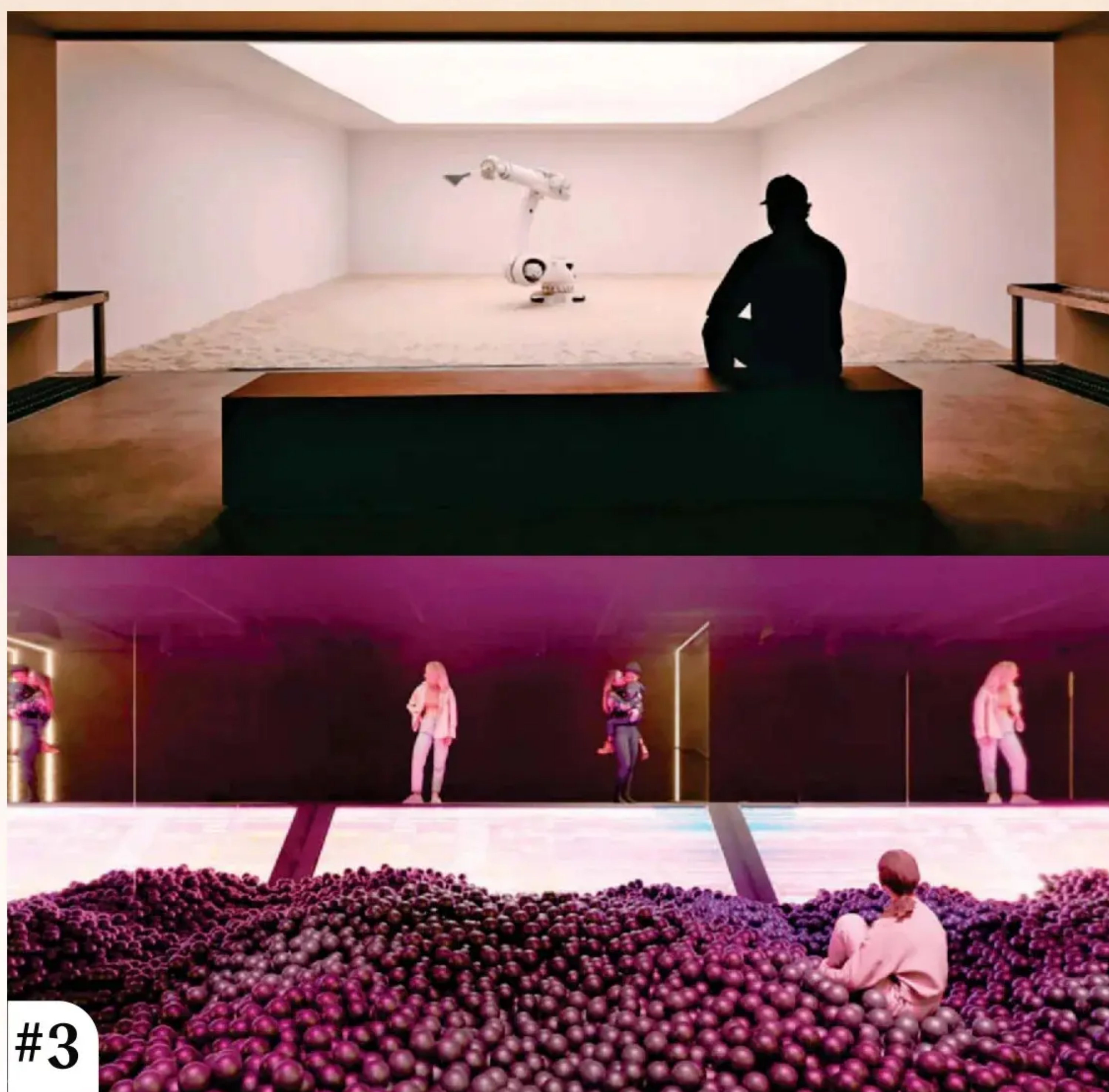
PARÍS, FRANCIA

Esta ciudad constantemente tiene aperturas y novedades por conocer, y a partir del 6 de junio abrió una exposición que no te querrás perder si estás por ahí: **Euphoria Art is in the Air, de Balloon Museum**, el evento más grande del mundo dedicado al arte inflable que llegó a la capital francesa con 20 nuevas obras interactivas monumentales que transformarán los espacios del **Grand Palais de París** con instalaciones planeadas en específico para ellos, invitando a los visitantes a jugar y divertirse con el arte. Se sitúa en el Grand Palais hasta el 7 de septiembre y es el plan perfecto para ir en pareja, con amigas o hasta en familia. Este concepto de arte innovador nació en Italia en 2021 y, desde entonces, viaja por el planeta con distintas exposiciones que unen a artistas de diferentes partes del mundo. Antes o después de tu recorrido come ahí mismo, en el recién inaugurado **Le Grand Café**, y disfruta su menú francés en la increíble terraza que, sin duda, se convertirá en un *hotspot* de la ciudad. Al finalizar, puedes dar una caminata junto al **río Sena** o dirígete hacia **Champs-Élysées** para un poco de *shopping* (dato curioso: ahí está uno de los Sephora más grandes).

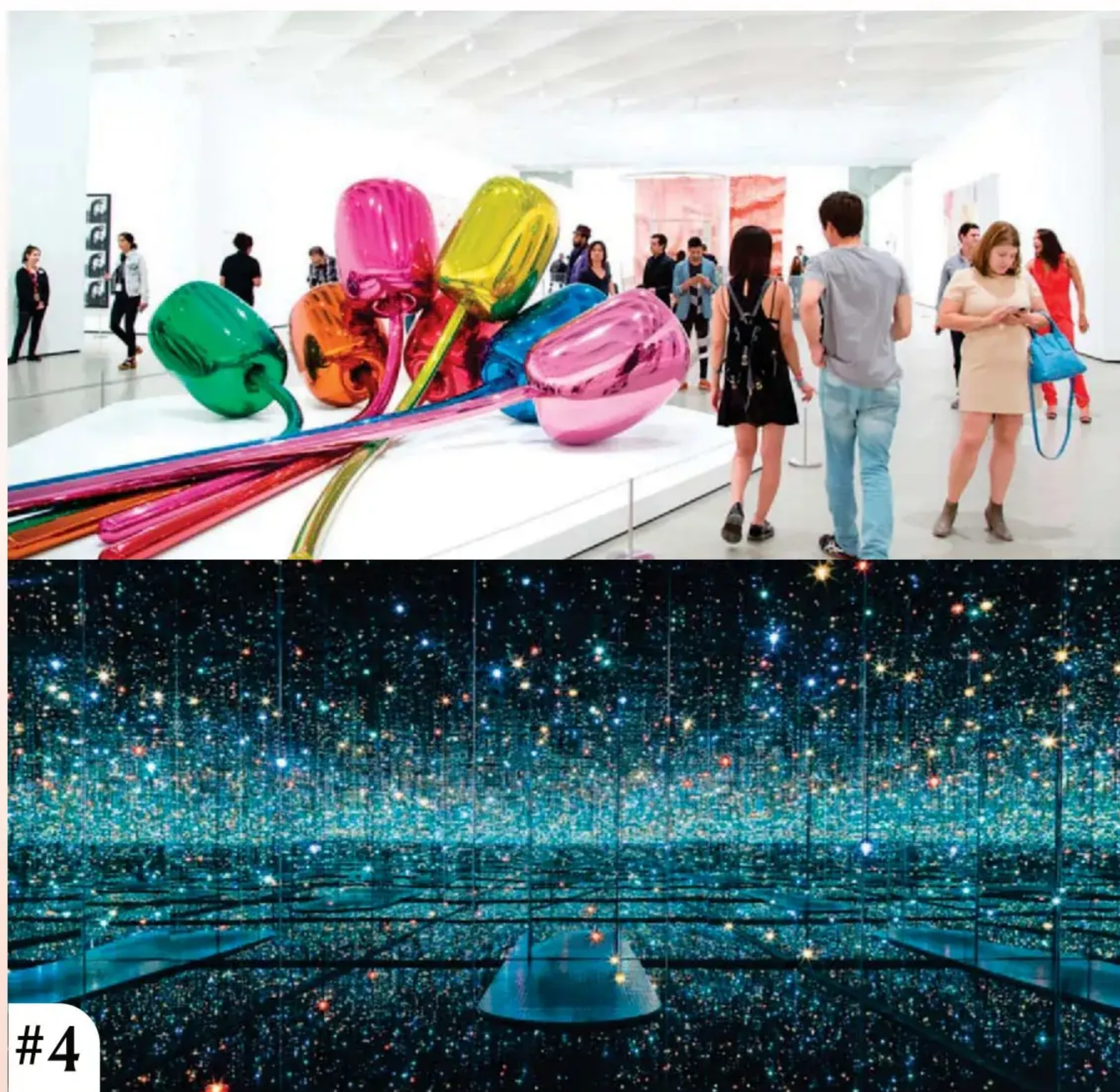
FOTOS: CORTESÍA TEAMLAB BORDERLESS; MORI BUILDING DIGITAL ART MUSEUM, TOKYO © TEAMLAB, BUBBLE UNIVERSE; SPHERICAL CRYSTALLIZED LIGHT, WOBBLING LIGHT; AND ENVIRONMENTAL LIGHT - ONE STROKE © TEAMLAB, BRANDS USA, BALLOON MUSEUM.

NUEVA YORK, ESTADOS UNIDOS

La ciudad que nunca duerme está llena de actividades para todos los gustos y, sin duda, encontrarás algo que hacer. En lo personal, nunca me canso de ir, porque cada visita tiene algo nuevo para descubrir. Por un lado, está lo clásico: el **Met Museum**, **Guggenheim Museum**, **MoMa**, una visita a la **Estatua de la Libertad**, subir al **Empire State Building**, uno (o varios) **shows** en **Broadway**... hay opciones para quienes disfrutan los eventos deportivos, como un partido de los Yankees o de los Knicks y, obvio, también el **shopping** en la célebre **5th Avenue** o en *boutiques* más locales en **SoHo** o **Brooklyn**. Pero si aún buscas opciones novedosas, déjame contarte de **Mercer Labs**: ubicado en el **FiDi (Financial District)**, es el primer museo de arte y tecnología de la ciudad que combina arte digital, proyecciones envolventes y estructuras interactivas. Abrió a principios del año pasado y está compuesto de 15 salas diferentes con experiencias sensoriales e interactivas. Está muy cerca del **World Trade Center**, así que al terminar tu visita pasa por el **Oculus**, el **9/11 Memorial & Museum** o camina hacia **Wall Street**.



#3



#4

LOS ÁNGELES, ESTADOS UNIDOS

De **Hollywood** a **Santa Monica**, cada zona de **LA** tiene su encanto y, si es tu primera visita, te recomiendo dividir tus días por zonas, ya que es una ciudad con mucho tráfico y las distancias son grandes. Cuando estés por **Downtown LA** no puedes dejar de visitar **The Broad Museum**. Para empezar, el simple edificio es llamativo, y adentro alberga una increíble colección de arte que incluye piezas de **Jeff Koons**, entre otros artistas. Aunque el motivo de que entre en esta lista es porque es casa de una de las ya clásicas piezas de **Yayoi Kusama**: **Infinity Mirror Room**, una instalación inmersiva con reflejos y luces infinitas que te hará entrar en un estado de paz y reflexión total. Eso sí, considera que tu tiempo ahí es limitado, así que desde que pongas el primer pie adentro empieza a absorberlo y tomar las fotos que quieras, ya que suele haber fila y no te permitirán estar ahí más de un minuto. Si olvidaste reservar entrada antes de llegar, no te preocupes: puedes registrarte ya estando ahí para entrar. Junto al museo está el **Walt Disney Concert Hall**, que puedes conocer y, si tienes suerte, asistir a algún concierto para disfrutar de la increíble acústica del recinto.

5 tips para disfrutar al máximo tu primer festival *Tom & Collins edition*

¿Este verano vas a tu primer festival? Tenemos los *tips and tricks* que van más allá del "revisa previamente el clima", "no olvides zapatos cómodos", etc.

El dúo de DJ mexicanos Tom & Collins, formado por Jorge Corral y Juan Pablo Escudero, expertos en festivales, nos compartieron los mejores consejos que asegurarán que tu experiencia sea tan extraordinaria como la imaginaste, ¡toma nota!

1) Haz tu tarea

Sabemos que si irás a un festival es porque uno de tus artistas favoritos estará ahí, pero date el tiempo de explorar el *lineup* y conocer nuevos artistas. Los mejores momentos siempre pasan cuando te dejas sorprender.

2) Administra tu energía

Es supercomprensible que no quieras perderte ni un solo segundo, pero confía en nosotras: estos eventos consumen mucha energía. Lo mejor que puedes hacer es también darte el tiempo de descansar: es mejor escuchar a tu cuerpo que ir agotada a un festival.

3) Protege tus oídos

Parecerá una locura esta recomendación, pero hoy en día existen protectores muy buenos que te

permiten disfrutar de la música y, al mismo, tiempo cuidar tus oídos. Las opciones que existen de tapones auditivos están muy *cool* y son bastante cómodos.

Loop Experience 2, Amazon México.

4) Guarda tu celular

Obvio que lo primero que harás

es sacar tu celular para tomar todos los videos y fotos de tu artista favorito, pero en verdad te decimos que lo mejor que puedes hacer es enfocarte en bailar y disfrutar el momento. Recordarás mucho más cómo te sentiste que en volver a ver los videos.

5) Fluye, ¡y diviértete!

Algo debes tener seguro: tus planes van a cambiar, ¡y eso

¡EXTRA!

¿Alguna vez te has preguntado cómo termina una *fan* en la cabina con su DJ favorito? ¡Es más sencillo de lo que crees! Si estás hasta adelante, bailando y contagiando la energía de que la pasas increíble, te aseguramos que se notará y es bastante probable que seas elegida.



Set the mood

Armamos una pequeña *playlist* con influencias latinas para ponerte en modo festivalero. Todas tienen tintes afrolatinos y vocales con energía. *Enjoy!*



LA BOA – Tom & Collins
El primer tema de "Ayer y hoy", un proyecto en el que reversionamos grandes canciones latinas en nuestro estilo.



DETOX – Trace
Trace es un gran productor de house de Uzbekistán. Su EP *Detox* es uno de nuestros *favs* del verano.



CHAMPS IN THE RAVE – Hugel-Teddy O
Uno de los más grandes de la escena del Latin House. ¡Esa canción la tenemos en *repeat*!



DESPERADIO – Bonafique
Este temazo ha sido parte de nuestros *sets*. Bonafique ha creado *beats* que te mantendrán bailando.



MAMBO – Tom & Collins
El mambo llevó a la gente latina a las pistas de baile por primera vez en los 50 y nosotros lo retomamos.

RIISE

Una bebida que eleva cuerpo, mente... y vibración.

POR REGINA BALDERAS

Encontrar una bebida completamente natural puede ser complicado; pero encontrar una que, además de ser saludable, sustituya al alcohol y al mismo tiempo se vuelva parte de tu vida social... eso ya suena a magia pura. Por suerte, esa magia existe y se llama *Riise*.

Diseñada para quienes cuidan su cuerpo desde el interior y buscan bienestar físico, emocional y mental, *Riise* es una nueva forma de brindar contigo misma, de celebrar sin intoxicarte y de conectar con los demás desde un lugar mucho más auténtico. Es natural, sin azúcar, sin colorantes ni aditivos dañinos. Y lo mejor: está pensada para acompañarte en los momentos que más disfrutas, pero sin alterar tu paz.

ELIGE DIFERENTE

Dan Haddad es la mente detrás de este movimiento. Su misión ha sido siempre clara: ayudar a las personas a sentirse mejor consigo mismas y vivir con más consciencia. *"Cuando eliges un producto como Riise te estás eligiendo a ti. Estás eligiendo sentirte bien, estás eligiendo bienestar a través de lo que consumes"*, afirma la fundadora.

Y es que *Riise* no es solo una bebida: es una herramienta de transformación que empieza desde adentro. Gracias a sus ingredientes de alta calidad, como los adaptógenos —plantas inteligentes que ayudan al

cuerpo a adaptarse al estrés—, cada fórmula trabaja en sintonía con tus necesidades: una mente más clara, emociones más estables, energía más enfocada... Se adaptan a ti. Con cada trago sentirás una mejora distinta, según lo que tu cuerpo y mente necesiten en ese momento.

MÁS QUE UNA BEBIDA

Cada lata tiene una fórmula diferente: algunas mezclas contienen tulsi, también conocida como albahaca sagrada, un ansiolítico natural que eleva el estado de ánimo; otras llevan melena de león, un hongo que mejora la concentración y la memoria. En cada versión, los ingredientes trabajan juntos para ayudarte a reconectar contigo misma y mantener el equilibrio en tu día a día. *"Podemos decir que Riise redefine el autocuidado, porque al cambiar nuestros hábitos desde un lugar más consciente podemos transformar nuestra vida"*, nos cuenta Dan.

Y es que su promesa es tan simple como poderosa: sentirte bien mientras te mantienes presente y conectada con tu verdadera energía. Este es un recordatorio diario de que puedes elegirte a ti, de que puedes disfrutar y cuidar tu cuerpo al mismo tiempo. Es una manifestación constante, un llamado a vivir desde tu poder.



Scrolling:

IG: @drink__riise

Website:

drinkriise.com



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Se pueden presentar muchos cambios o sorpresas en tu vida, sobre todo en tema de relaciones; adaptarte será el tema de este mes. Conectar con la comunicación y contigo misma será clave para fluir y llevar todos estos cambios de manera fácil.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

El tema de esta temporada será encontrar un balance en tu vida diaria, en qué enfocas tu energía, tus proyectos, tus rutinas y cómo cuidas tu salud. La energía es de sanar y encontrar un equilibrio entre tu parte física y la emocional.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Es momento de buscar inspiración, conectar con amigos y proyectos creativos, abrirte a nuevas ideas y probar cosas fuera de la rutina. ¡Es tiempo de divertirse y hacer solo las cosas que de verdad te apasionen e inspiren, Géminis!



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

¡Feliz vuelta al sol, Cáncer! Con este retorno, la vida te pide transformación: será el tema a trabajar esta temporada. En especial en el área de familia, hogar y raíces, que es lo que te da estabilidad y seguridad. ¿Qué es para ti hogar y qué debes cambiar para sentirte contenida?

Tu horóscopo de julio



Leo

(23 julio - 22 agosto)

¡Es hora de conectar contigo y ser realmente tú! Encontrar el valor para decir y ser lo que eres, y empieza con aprender a poner límites y expresar lo que piensas y sientes con total sinceridad. ¡Buena temporada para redescubrirte, Leo!



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Oportunidades en tu área de dinero y finanzas. Podría presentarse como un nuevo trabajo o proyecto, tener nuevos clientes o encontrar otras formas de crear más. La claridad en tus cuentas y cómo te administras financieramente serán muy importantes.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

Crea nuevas dinámicas que te permitan entrar a grupos diferentes y reconecta con amigos que no has visto, socialmente tendrás el empuje necesario para darle más chispa a tu vida. Esta temporada se trata de crear nuevas conexiones y alianzas, Libra.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Tomar una pausa para establecer cuál es el siguiente paso será de vital importancia, de conectar contigo misma y tener bien claros tus propósitos y metas. Unas vacaciones o *break* de fin de semana te vendrán de maravilla para bajar todos tus planes e ideas, Escorpio.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

Lo importante para ti será no perder de vista tus objetivos y metas, no te distraigas y apunta tu flecha hacia ellas. Encontrar a las personas que te ayuden a conseguir tus sueños será muy importante: rodéate de la gente que quiere verte triunfar.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Vienen momentos de limpieza y de sacar de tu vida a personas y cosas que ya se tienen que ir; entre más te aferras, más sufres. Tu lección es soltar y fluir, Capri. ¡Es importante abrir espacio para lo nuevo que quiere entrar a tu vida!



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Cambios en tu área de relaciones: personas entran y salen de tu vida, mantente abierta al cambio. Rodearte de gente que te traiga paz y bienestar te hará mucho bien; reflexionar será de gran ayuda para abrir tu panorama y tomar decisiones.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Entras en una etapa de crecimiento personal e interior. Meditar, abrirte a nuevas ideas y aprendizajes será muy propicio para todo el trabajo que vienes haciendo; aprender nuevas filosofías o leer libros de estos temas será de gran ayuda para tu crecimiento.



GRUPO HABITA

25 AÑOS DE SER
EL UPDATE HOTELERO
EN NUESTRO PAÍS

Ya han pasado dos décadas y media desde que Habita Hotel llegó a la avenida Presidente Masaryk, en una de las zonas más exclusivas de la Ciudad de México, para ser un referente de la hospitalidad y del servicio nacional

FOTOS: CÍRCULO EDMUND SUMNER.
TERRESTRE © SAFIA SHAKARCHI.
HUMANO EDMUND SUMNER.

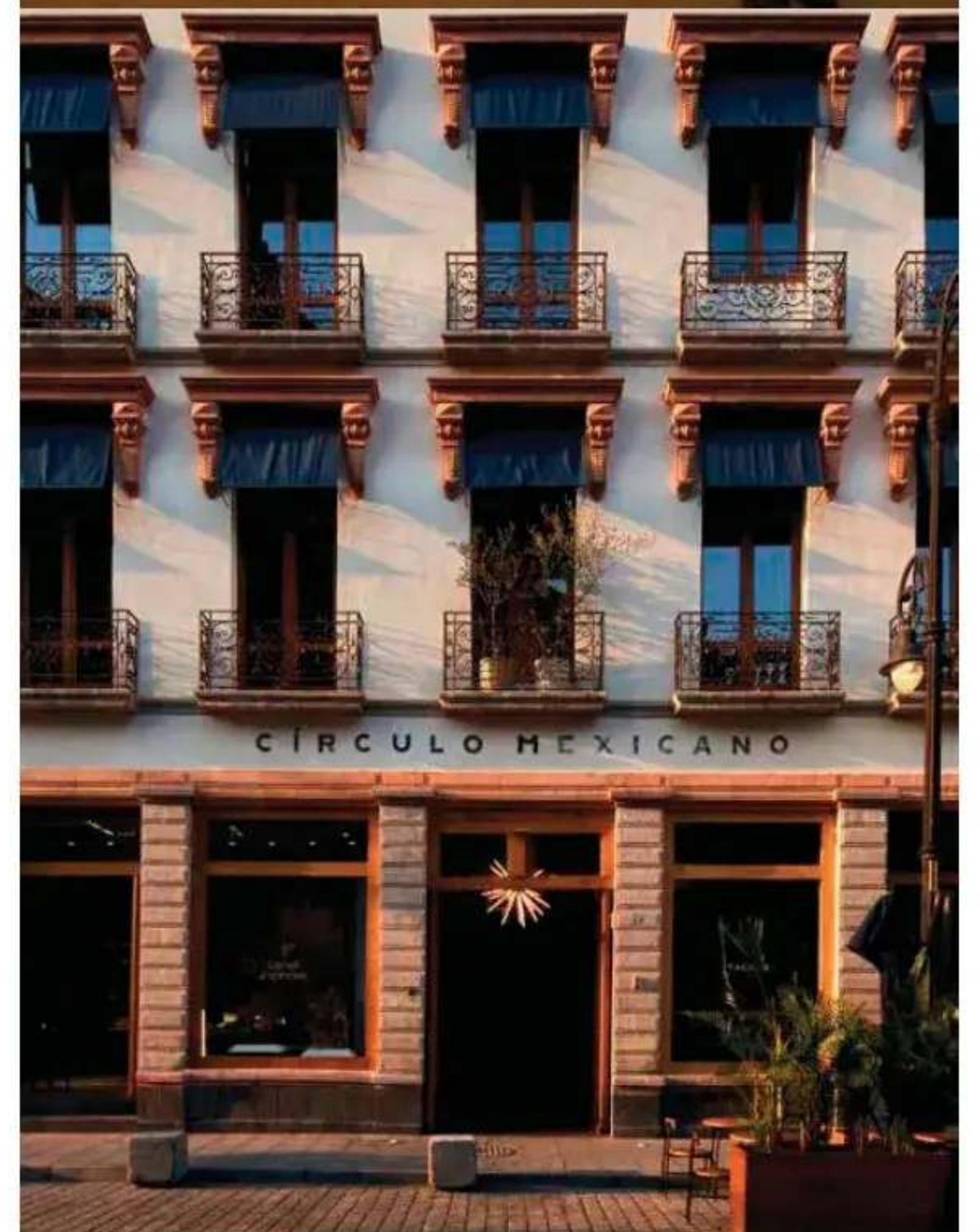
Y es que este 2025, ya con una serie de hoteles consagrados, en distintos puntos del país, Grupo Habita de ha consolidado en el panorama mexicano como uno de los conglomerados hoteleros de mayor prestigio a nivel nacional como internacional.

Hotel Humano, su más reciente apertura en Puerto Escondido, y Hotel Sevilla, que abrirá en Mérida en septiembre próximo, son ejemplos del trabajo de este grupo, donde el diseño, el estilo, y el servicio, son tres de sus principales cartas de presentación.

Con presencia en la Ciudad de México, Puebla, Oaxaca, Yucatán, Baja California Sur y Nuevo León, y estratégicamente

construidos cerca de espacios y sitios de interés histórico y cultural, estos espacios emergen como una opción ideal para viajeros sofisticados y exigentes que buscan más allá una experiencia de hospedaje convencional.

Otra característica de estos hoteles es ser en sí mismos joyas arquitectónicas contemporáneas, en las que el diseño y la creatividad arquitectónica, se funde con el entorno sin perder funcionalidad. El reconocimiento nacional e internacional, así como el de miles de huéspedes satisfechos, hacen de Grupo Habita uno de los más sólidos y de mayor crecimiento en nuestro país, donde la infiltración de hoteles y turística, va en aumento.



Compras en River Oaks District

Cartier

Houston

Lujo fuera de este mundo.

HolaHouston.com

#HoustonSabeMejor